THE CHILD

PRINTED AND
DISTRIBUTED BY
THE
METROPOLITAN
LIFE INSURANCE
COMPANY
FOR THE USE OF ITS
POLICYHOLDERS

LIBRARY
UNIVERSITY OF ILLINOIS
URBANA

Israels, Belle Lindner

The Child

Printed and Distributed by the
METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY
for the Use of its Policy-holders

Copyright, 1912, by
Metropolitan Life Insurance Company

Table of Contents

	PAGE
Accidents	29, 31
Adenoids, Prevention and Cure	22, 26
After School Hours	22
Antiseptics	29
Baby's Eyes, The	9
Baby's Growth, The	9
Bad Habits of Eating	19
Bath, The	7, 9, 20, 23
Bed, The	20
Before School	22
Breasts, The	7
Bronchitis	26
Bronchopneumonia	27
Bruises	30
Buying Modified Milk	15
Care of Cooking Pots	4
Care of Milk	13
Care of the Bottle Nipples	14
Care of the Ice-box	4
Care of the Mother	6, 11
Chicken-pox	27
Choking	31
Cleanliness	3, 4, 15
Closets	3
Clothing	4, 10, 15, 23
Colds	16, 18, 25
Colic	16
Contagious Diseases	27, 28
Cough Mixtures	26
Croup	26
Diets	18, 19
Diphtheria	28
Diseases of the Chest	25
Diseases of the Lower Breathing System	26
Disinfectants	4
Disordered Digestion	18, 25
Doctor, The	7, 13
Dog-bites	31
Dress	7, 15, 20
Earache	26
Ears, The	23
Enlarged Tonsils	26
Eyes, Ears and Nose, The	9, 22, 23, 31
Exercise	6
Exposing Well People	27
Fainting	32
Feeding	11, 12
Filling the Bottles	14
Fire	30
Flies	3
Food	4, 12, 18, 21
Fresh Air	5, 6, 11, 21
Fumigation	28
Furs	24
Garbage Pails	3
General Needs	18
German Measles	27
Germs	3
Glasses	22
Head, The	7, 10, 23
Heating Bottles	15
Hiccough	32
Home, The	6
Home-made Ice-box for Milk	13
How to Give Castor-oil	25
In Place of Mother's Milk	13
Influenza	28
Isolation	27
Keeping Baby Warm	9
Kinds of Burns and Their Treatment	30
Measles	27
Mixing the Milk	14
Mosquitoes	4
Mouth, The	23
Mumps	28
Necessities	21
Nosebleed	31
Pacifiers	15
Plaster	30
Prepared Foods	15
Preparing the Food	13, 19
Public Drinking Cup	4
Rest	7
Rickets	17
Scarlet Fever	27
School Doctors and Nurses	21
Second Summer, The	18
Shoes	15, 24
Sick Babies	16
Sitting Position	22
Sleep	9, 19, 21
Small-pox	27
Soiled Towels	3
Sore Throats	23, 26
Splinters	29
Sprains	29
Sprue and Stomatitis	25
Stages of Diseases	27
Sunshine	6
Talking	20
Teeth, The	7
Teething	16
Things Good to Eat	21
Typhoid Fever	28
Unclean Places to Play	4
Uses of Boracic Acid	5
Using Drugs	16
Utensils	3
Walking	20
Washing Bottles	14
Water	11
Water Accidents	32
Weighing the Baby	12
What the Child Needs	8
What the Child May Eat	18
What the Mother Needs	7
Whooping Cough	28
Work	6
Worms	25

The material in this book has been prepared by Belle Lindner Israels. Thanks are due to Dr. Abram Jacobi, Dr. Charles Gilmore Kerley, Dr. Ira S. Wile, Mr. Hastings Hart and Miss Ellen Babbitt of the Russell Sage Foundation, Medical Director Augustus S. Knight, M. D., and Lee K. Frankel, Ph. D., of the Company, who read the manuscript and made suggestions as to its form and contents.

The following books were consulted in its preparation:

Diseases of Children, by Drs. Chapin and Pisek; Contributions to Pediatrics, by Dr. Abram Jacobi; The Care of the Baby, by Dr. J. P. Crozier Griffith; Talks with Young Mothers, by Dr. Charles Gilmore Kerley; The Feeding of Infants, by Dr. Joseph E. Winters; The Gulick Hygiene Series, Edited by Dr. Luther H. Gulick; Infancy, by E. T. Kelynack.

OR1.R22
I85c
cop.1

THE CHILD

Chapter I—The Home

Clean Homes.—Every mother should feel that the home is the centre of life. It is important, therefore, that the home should be kept so as to give the greatest chance for long life to all who live in it. There is a reason for "cleaning house." It is not done so that people should be kept busy, but because keeping the house clean keeps the people who live in it clean also. The children in the home need the protection of cleanliness even more than grown people, since they cannot readily take care of themselves.

Cleaning House.—There is a right and a wrong way to keep a house clean. The right way is very simple and time-saving; the wrong way merely scatters dust and dirt from one place and puts them in another. Dust must be taken away, not merely moved around.

In order to free the house from dust, remember that fresh air, sunshine, a good broom and a soft, wet cloth are the best possible house-cleaners. Do not wipe the dust with dry cloths, or scatter it with feather dusters; use damp cloths. Sweep with a dampened broom, or with pieces of wet paper on the floor to take up dust.

Utensils.—Cooking-pots, spoons and dishes should be kept clean and sweet by careful washing and boiling. Particles of food that are allowed to stay on cooking-pots and dishes spoil and become poisonous.

Closets.—Closets should be kept clean and in order. They should not be used to store things that are worthless or that are not to be used again. They should be washed carefully four times a year with hot water and soap.

Garbage-pails.—The greatest care must be taken to keep garbage-pails, sinks and toilets clean and germless. Hot water and soap are the very best aids to cleanliness. The simplest disinfectant to use is chloride of lime. Sprinkle a little of this on the cellar floor, in the garbage-pails, in the sink and in the toilet. Germs cannot grow in such soil.

Soiled Towels.—Dish-towels, dish-cloths, scrub-clo hs, brushes and brooms are often left thick with grease and dirt and put away without cleansing. They attract flies. When through using such things, wash, rinse and dry.

Germs.—Germs are very small plants. Germs are also called microbes or bacteria. They are found in the air, in the dust, in our food. There are harmless germs and others that cause disease. If the body is kept strong and well, the danger from disease-causing germs is greatly lessened. If we allow ourselves to run down, there is always a danger that some may enter our bodies.

Nearly all disease germs enter the body through the mouth and nose. Therefore the habit of thumb-sucking or putting things into the mouth, as pencils, coins, chewing-gum or anything that has been in the mouth of another person, permits germs to pass into the body.

Where Germs are Found.—Dust and dirty things make the house unclean. Harmful germs live mainly in dust, in decaying food, soiled clothing, dirty pots and pans, and garbage-pails.

To keep out germs, it is important that the things which carry them, especially all insects and animals, should be kept out of the places where people live. Flies and mosquitoes may carry the germs of many kinds of diseases, as consumption or malaria, yellow or typhoid fever.

Flies.—Flies are bred in dirt. They seek out garbage-pails, manure heaps, water-closets and similar unclean places. From these dirty places they fly into the

house, crawl over the food or the nipple on the baby's bottle. They may fall into milk and wash off germs there. On food that they touch they may leave germs of typhoid fever and other serious diseases. Fly-specks are not only dirty, but dangerous.

Mosquitoes.—Mosquitoes breed in damp, swampy places, and they also breed in small collections of water that are to be found in back yards. Some carry malaria germs, some yellow fever germs.

Prevention.—The home should be carefully screened early in the season. If the regular window-screens, made of wire, cannot be bought, plain mosquito-netting can be tacked up so that it covers the whole window. This will serve to keep out the flies and mosquitoes equally well.

Care of Food.—All food must be kept in an ice-box and carefully covered between meals. Food kept in this way keeps fresh and healthful longer than food kept without ice. Food that is rotting, whether it is fruit, milk or meat, always contains germs which attack the body and cause sickness. Children are especially liable to have stomach or bowel trouble from spoiled food.

Care of the Ice-box.—Ice-boxes should be thoroughly cleaned once a week. If anything is spilled it must be wiped up at once. Food spoils especially rapidly in the summer, and the ice-box must be very carefully watched so that no food spoils there. The drain-pipe should have hot water poured through and be brushed out with a long-handled brush at least once a week.

Clean Clothes.—Clothing must be kept clean, and all washable clothes that are to be washed, except flannels and colored clothes, should be boiled once a week. Clothes do not really get clean and free from germs when washed, unless they are boiled. Heat kills the germs. Since dirt always means danger, clothing should be kept as clean as possible. Outer garments of wool should be carefully brushed and sponged and occasionally hung out of doors in the sun.

Clean Hands.—It is even more important to wash the hands and face than to wash clothes. Children should never be allowed to come to meals until they have washed. Dirty hands may infect pure food. Dirty fingers should not touch the face, eyes or lips. We often get germs on our hands from dirty straps in street cars, or from door-knobs or furniture. The whole body needs bathing at regular times to keep it free from impurities.

Unclean Places to Play.—Children often play in unclean places. They very often sit in the unclean street or in a back yard where a garbage-can is drawing the dangerous flies. Little children often crawl on places where sick people have spit, or where unclean shoes have carried manure or other things full of germs.

Public Drinking-cup.—A public drinking-cup in school or at the station or on the street is sure to have been used by some one who had disease germs in his mouth. If another person then drinks from the cup, the germs have a splendid chance to cause infection. A private drinking-cup should always be used at public drinking places. Paper cups can be bought which are serviceable and cheap.

Disinfectants.—It is important to know what will kill germs in soiled or dirty things. This is called a disinfectant. The most important is hot water and soap. Most disinfectants are poisonous, and should not be kept where little children can reach them.

A Simple Disinfectant.—Boracic acid may be prepared and kept on hand as a simple disinfectant. It is a white powder, and may be bought at any drug-store. To buy it in pound packages makes it cost less than buying only a little at a time. It should be prepared for use by putting four teaspoonfuls in two cups of water. The water should be boiling and poured over the powder. Unless the water is very hot, it will not dissolve the powder. The boracic acid water can then be kept in a boiled, clean bottle that is tightly closed, and will then always be ready for use.

Uses of Boracic Acid.—It may be used—(a) to wash out the mouths of little babies; (b) to wash the nipples of nursing mothers' breasts; (c) to wash the baby's eyes; (d) to gargle in cases of sore throat among children; (e) to cleanse wounds; (f) to cleanse the nose and ears.

Fresh Air.—Pure air has no odor. Air that has an unpleasant smell is impure. Do not allow the air in the home to get stale. In summer, windows should be wide open; in winter, if there are two windows in the room, one should be open from the bottom, the other from the top. If there be only one window, open it a few inches at the top and bottom. How far the windows should be open depends on the size of the room, how many windows there are in it and upon the strength of the wind. There should always be a window open to the air in rooms where people are sleeping.

Dirt means danger. Dirty streets, dirty water, impure milk supply, all mean danger to the home. Changes can be brought about in these conditions if a proper amount of attention is paid, first, to one's own home and then to the things which are brought into it. Pure water, clean milk and clean streets are a protection to the children.

Chapter II—Preparing for the Baby

Motherhood Should Cause No Fear of Trouble.—Many women fear motherhood. Having a baby is natural and normal. Millions of babies are born every year and their mothers are strong and healthy afterward.

The Care of the Mother.—The care of the baby begins long before the baby comes into the world. Every baby has a right to a healthy mother and father. The mother can do many things to keep herself well and to make the baby strong during the months before it is ready to be born, so that the baby will have every chance to be born healthy.

If the baby is to be strong, it must not be starved before it is born. Good, plain food, and plenty of it, without overeating, should form the diet. Vegetables and fruit, meat, cereals, good milk, and bread and butter are the best things to eat. Meat should not be eaten more than once a day. Digestion is not as good at this time as at others, because of pressure on the parts of the body that do the work of digesting food. If you think you are eating too much ask the doctor, not your friends. Do not eat what you find disagrees with you. Do not encourage yourself to want queer things. Common sense and self-control will send away foolish thoughts. It is most important that there should be a regular, daily movement of the bowels.

Do not eat too much.

It is not wise to drink beer or alcoholic drinks. It is believed by many that babies of drinking mothers are not as strong as other babies, and are more likely to become sick in infancy. You do not want to start your child in that way.

The Home.—It is a very important thing for the mother and baby that everything be clean about the home in which the baby is to live.

The house must be cleaner than it has ever been, so as to keep the things clean which are being prepared for the baby. A little baby may be made very ill by a tiny speck of dirt that perhaps contains germs. A germ which may cause only a slight illness in a normal grown person, might cause severe sickness in a new-born baby or a mother just after her baby is born. They are both too weak to fight harmful germs. Just before it is time for the baby to arrive, every corner and everything about the bed should be carefully washed with something that will kill all germs. Use plenty of soap and water.

Sunshine.—Sunshine and fresh air are the best house-cleaners. Where they are, germs cannot grow.

THE HOUSE, THE BED AND THE ROOM WHERE THE BABY IS TO LIVE MUST BE KEPT CLEAN.

Fresh Air.—The expectant mother must have more fresh air than at other times. She must supply blood for two people, and fresh air cleanses the blood. She should be outdoors as much as possible, and should have the windows open when she is working about the house.

Work.—If working in a shop or factory, the expectant mother should try to stop two months before the time the baby is expected to arrive. Do not wait until one month before. It has been shown that women who work too long or too hard may have weak or sickly babies. It takes extra strength to have the baby. The mother is living for two. She may do housework, but factory work at a machine of any kind must be stopped.

WORK LATER THAN TWO MONTHS BEFORE THE BABY IS TO ARRIVE MAY BE VERY HARMFUL TO MOTHER AND CHILD.

Exercise.—The mother needs regular exercise. Walking outdoors and housework, done with the windows open, are the very best forms of exercise. She will be strong, the baby healthy, and birth will be easier. Housework does not mean to lift heavy things or to climb on chairs or ladders. Heavy children should not be lifted. The baby may be brought too soon and the mother's and baby's life be placed in danger.

EXERCISE IN THE FRESH AIR AND HOUSEWORK, WITH THE WINDOWS OPEN, ARE BETTER THAN MEDICINE.

Rest.—Sleep with open windows and as much sleep as possible are needs. Rest every afternoon, even if only for half an hour. Lie down and do not let the children or work disturb you. It is during sleep that the body strengthens itself.

THE EXPECTANT MOTHER SHOULD TAKE ALL THE SLEEP SHE FEELS SHE REQUIRES. SHE SHOULD NOT FORGET TO KEEP WINDOWS OPEN WHILE SHE SLEEPS.

Dress.—Loose clothing should be worn. That will help toward comfort while at work, and when walking for exercise. Dress warmly but lightly for winter. Do not wear clothing that binds anywhere. Any pattern book contains patterns for maternity dresses that can be made out of cheap materials. An old skirt can be made suitable by opening the pleats and using broad elastic at the back for the skirt band. It is foolish to be uncomfortable in order to look well. Motherhood is so beautiful that it need never be hidden. TIGHT CLOTHING THAT IS UNCOMFORTABLE SHOULD NOT BE WORN.

The Teeth.—Teeth often decay while the baby is coming. Mothers sometimes loose their teeth after the baby comes. This is because digestion is not good at this time and many acids are formed. These coat the teeth and cause decay. The teeth should be brushed several times a day. The best mouth-wash is milk of magnesia. Baking soda or salt, dissolved in water, is also good as a mouth-wash. As soon as motherhood is assured, let the dentist put in whatever fillings are needed. This may save the teeth. Keep the teeth clean, to guard against losing them after the baby comes.

The Hair.—If the hair is not cared for it may fall out very badly after the baby is born. Wash the head once a month, and brush the scalp every night. If the hair is dry, rub a little vaseline into the scalp several times a week.

Bathing.—One of the most necessary things for the mother is bathing. The tiny holes in the skin, called pores, should be kept open. This is done by frequent bathing. The entire body should be sponged off or completely bathed every day.

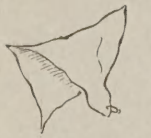
The Breasts.—Of course the mother will want to nurse her baby. Much pain and worry may be saved when the baby begins to nurse, by caring for the breasts before the baby is born. They should be kept soft and the nipples must be kept soft. When they are "hardened" the nipples crack. There is no sharper pain than comes from sore breasts. A little vaseline may be rubbed into the breasts every day, and also on the nipples. Wash the breasts and nipples every day. It is not advisable to use alcohol on the breasts or nipples.

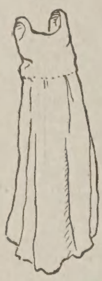
Breasts and nipples should be kept clean, and softened with a little vaseline each day.

The Doctor.—If you cannot afford a doctor at home, go to the hospital and apply for care. Do *not* have a midwife. If you cannot have some one take care of you, ask the doctor at the hospital about getting some one for you. The mother must be cared for in the right way at this time, or she may be sick a long time and lose her baby. Everything depends on the care that mother and baby get at this time. If anything goes wrong, it may mean death or a long serious illness that will make the mother too weak ever to work again.

A DOCTOR OR THE HOSPITAL WHEN THE BABY COMES, BUT NOT A MIDWIFE.

What the Mother Needs.—If you are to have a doctor, ask him what you should prepare for your own care. Do not wait until the last minute to get things ready. Everything should be ready two months before the expected time. The following things, which can be bought at a department store which sells druggist supplies, or at one of the specialty drug-stores, are generally suggested:





Two pounds of absorbent cotton. Twenty-five yards of gauze. One douche pan, made of enameled ware. One douche bag, holding two quarts.

Three large pads to cover half of the bed. If the pads cost too much, newspapers and cotton batting, covered with clean gauze or cheese-cloth, will do just as well.

One rubber sheet or piece of oilcloth, large enough to cover half of the bed. It is intended to keep the mattress clean.

If you are saving pieces of old linen to use at this time, wash them before putting them away, and see that they are kept clean.

What the Baby Needs.—The first thing to have ready for the newly born baby is a piece of old blanket in which the baby can be wrapped. THE BLANKET MAY BE OLD, BUT IT MUST BE CLEAN.

A bath-tub of some kind.

The baby's clothes should be very plain, and not expensive. Do not put too much on the baby. Too many clothes make it uncomfortable and even sick. The long clothes should not be over twenty-seven inches from shoulder to hem. The tiny baby needs to wear a band made of a strip of flannel until it is a few weeks old; after that, a little knitted band of cotton and wool, then a shirt of cotton and wool; diapers of cotton bird's-eye; next a petticoat of cotton-and-wool flannel on a waist; then a perfectly plain slip of cotton material. In cold weather it can wear, outside of this, a wrapper made of flannel or outing flannel, or it can be wrapped in a woolen shawl. Knitted boots can be put on the feet, though they are not necessary. Buy the following, made of cotton and wool:

Three knitted bands, first size. Three cotton-and-wool shirts, second size.

Three flannel petticoats of cotton-and-wool flannel; if you make them yourself, they should be twenty-seven inches long from the shoulder to the hem.

Do not buy all-wool flannel. It shrinks and is expensive.

Four slips of plain cotton material. These can be bought at all prices from twenty-five cents up. The slips known as Arnold knitted slips are excellent. The little slips are more comfortable for the baby if they are perfectly plain. Fancy ones do not look neat and cost more.

Three pairs of cotton-and-wool stockings, or three pairs of woolen boots.

Two or three wrappers, made of outing flannel, plain and loose.

Bibs need only be bought if needed.

Two or three dozen diapers. These are made of "Sanitary cotton bird's-eye." It comes in different qualities. It is best to buy a good quality, because then the diapers will last the whole time during which they are needed. The diapers should be twenty inches square. Hem them by hand; a machine-made hem is hard. Old rags can be used, if they are clean, but they are not economical. They do not last.

The baby should have a bed to itself. It is unhealthy to have the baby sleep with the mother. It sometimes happens that the mother, in her sleep, rolls over on the baby and suffocates it. Sometimes a mother wants to have the baby very close to her. A box like the one in the picture can be made. The bottom of the box should be made of wire netting, so that it can be easily cleansed.

A large clothes-basket makes a satisfactory bed for a little baby. It protects the baby from drafts. It can be moved easily. It can be kept clean. It can be used when the baby sits up, to keep it safe from harm, and is a good place in which to play. It should be furnished with a small hair mattress or a hair pillow, protected by a small piece of rubber sheeting or oilcloth, and a piece of padding over that. The bed covering should be warm. Little blankets can be made of squares of cheese-cloth stuffed with cotton batting and then sewed through like quilts with wool. These will wash. There should be three of them. Over one of these may be used little figured blankets made of cotton or cotton and wool, warm and also washable. They cost not more than sixty cents. One of these will be enough. A knitted shawl of some kind is very desirable.

Chapter III—The Baby Up to One Year

The Baby's Growth.—Babies need attention and care, if they are to grow. Before all else, the mother must give time to the baby. For the first year or two of life, babies require a great deal of care to keep them well.

New-born babies are like plants. They need to be kept warm, to sleep, to be kept clean, to have food regularly, to drink a little cool water. to have fresh air, to get sunshine. This chapter tells how it may be done.

The Baby's Eyes.—Remember that the baby's eyes should be washed out by the doctor as soon as the baby is born. He does this to protect your baby from blindness.

Keeping Baby Warm.—After the baby is washed and dressed for the first time, it must be kept warm to be comfortable. When the baby is very little, it will often cry because it is cold or too warm. Its feet and hands will tell you when it is comfortable. They should be warm. A crocheted shawl is the very best covering for the baby, and over it there should be one of the little home-made cheese-cloth blankets mentioned in the second chapter. KEEP THE LITTLE BABY WARM.

SLEEPING BABY WRAPPED UP

Sleep.—New-born babies sleep nearly all the time. As the baby grows older, it sleeps less. After a few weeks, it learns to sleep longer at night and less in the daytime. The baby can soon learn to sleep at about the same time every day. The mother can do more work and take better care of the baby if she knows just when and about how long the baby will sleep. Soon the baby will take a long sleep in the morning, stay awake for an hour or two in the middle of the day, and take another nap in the afternoon. It should be trained, as soon as possible, to sleep during the hours that the mother is busiest with her housework. If kept awake during the latter part of the afternoon, it will be tired and sleep well during the night. Babies should go to bed not later than six o'clock. Windows should always be open when the baby sleeps, and the baby wrapped up warmly. Even a baby a few days old can begin to learn that it must sleep at night. Do not take it up every time it cries at night. Sometimes when it sleeps it becomes uncomfortable and wants to be turned to another position. It is best for most babies to sleep without any pillow. Few babies cannot sleep this way. To keep the baby awake at the time you want it to learn to be awake, play with it or take it up. The times of going out and of feeding will have much to do with the hour of the baby's sleeping. After a feeding, or when it is outdoors, the baby will naturally want to sleep. Early in the morning, when the baby wakes and is fed, it will like to remain awake, but it can learn to lie in its basket and play. It need not be taken up after being made comfortable.

THE BABY SHOULD BE TRAINED TO SLEEP AT THE SAME TIME EVERY DAY AND ALL NIGHT.

The Bath.—Babies are well and comfortable if they are kept warm, sleep much and are kept clean. The baby should be given a bath every day. Some mothers have more time to do this in the morning after the housework is done, and others have more time in the evening when the supper is ready. The hour at which the baby is bathed makes little difference to the child. It is advisable to bathe it just before feeding or sleeping time. Never bathe the baby just after it has eaten. Before handling the baby to give it any attention, the mother should first wash her own hands carefully to remove all dirt and possible germs.

Baths in Summer.—In warm weather a tub bath and a sponge bath, or even two, may be given daily without harm to the baby. The baby is not apt to have prickly heat if its body is kept cool and clean.

The Eyes, Ears and Nose.—The baby's eyes should be washed every day with a little boracic acid water. It should be made as described in Chapter I. The mouth should be washed out very gently every day with a little piece of cotton,

wound around the finger and moistened with the boracic acid water. After using, throw away the cotton. The baby's ears should be gently cleansed with a little bit of soft cotton twisted into a point, and dipped into boracic acid. After using the wet cotton, use a dry piece, so that no water remains in the ear.

The nose should be cleansed out occasionally with a little twisted piece of cotton, dipped in boracic acid water, like the piece used for the ears.

The eyes, ears, mouth and nose are very delicate, and great care is needed to keep them in good condition. All that is done to them must be done gently.

The Head.—The baby's head should be washed carefully every day. If a scaly, yellowish or brown skin appears on it, the head should be greased at night with vaseline or sweet-oil. In the morning, after the bath, the head should be gently gone over with a soft brush. The scales will come off. Use no scented or strongly smelling soap on the head. This should be done daily until the head is clean. Every time the scales come back, it should be done again. If the head becomes covered with cradle cap that you cannot remove in this way, see your doctor, as sometimes a very sore scalp or eczema may occur from neglect. "Dandruff cap" means a dirty head.

BATHE THE BABY EVERY DAY, AND SEE THAT MOUTH, EYES, EARS, NOSE AND HEAD ARE KEPT CLEAN.

Care of the Baby's Clothes.—The baby cannot be clean, even with baths, if its clothes are not kept clean. It will not be comfortable if wet or soiled diapers are left on. After the bath each day put on clean outer clothes and underclothes. Put the soiled garments, except the diapers, into the bath water after the baby is taken out, and in a very few moments they can be washed out, rinsed in clean water, and the baby will always have a clean, fresh outfit. If little knitted nightgowns are used, no ironing will be necessary. Before putting them on, shirts, bands and nightgowns must always be clean and warm. If they are washed often, not so many will have to be bought. The flannel petticoats, unless accidentally soiled by the baby, need not be washed more than once a week. The three petticoats provided, should be worn turn and turn about, the one that is left off being aired for the night or the next day. Flannel wears better if it is not washed often, and airing freshens it.

A soiled garment should never be put back on the baby or left on because it is too much trouble to make it clean. The baby will be better just wrapped in a blanket with no clothes on at all, than left in dirty ones. Wet diapers will make a baby fretful. If the baby is very restless during the night, it may be changed to see if that causes the disturbance. A very little baby, until it is three months old, will be satisfied to be changed just before each feeding. It is not necessary to waken baby to change its diapers during the night unless there is a stool. Diapers should be washed and dried before being used a second time. The water passed by the baby has certain qualities that make the cloth irritating, and using the diaper a second time without washing may make the baby's soft and tender skin very sore. Keep a large, covered pail for wet diapers. Do not let flies get at soiled diapers. They might go from the diapers to the baby and make it sick. After the baby's bath every morning, while it sleeps, is the time for the mother to do the baby's washing, so that it can be dried in the sunshine and warmed over night before being put on again. Never put a damp garment on a baby. It is a good plan to lay the garment against the cheek to see that it is warm and dry. Soiled diapers should be washed as soon as possible. Little scrubbing-brushes can be used to brush the stools off the soiled diaper, then it can be rinsed immediately and put in the pail to be washed out carefully with the others. All soap used in washing diapers must be carefully rinsed out. If soap remains in, the skin will become sore. Always, after washing diapers, the mother should carefully wash her own hands. Once or twice a week the diapers

that require washing should be boiled. Pads that are on the bed or worn by the baby must also be kept clean, and should be aired. As they do not touch the baby's skin, if they have no odor they may be dried once and used again. The blankets and shawls used to cover the baby should not be allowed to become soiled or dirty. The strings of the baby's cap should be washed out and changed often.

Fresh Air.—Many kinds of sickness are cured by fresh air, which also keeps babies from getting sick. Warmly covered, the very little baby should sleep in a room with a window open. In the winter, new-born babies ordinarily are not taken out until they are four weeks old. In the summer they may go out at two weeks. The baby must be kept warm when it is out, and protected from the wind. On very cold days a hot-water bottle or a hot brick or iron can be placed in the carriage. Sometimes a baby born in winter need not go out at all if the weather is bad. If the room is sunny in the middle of the day, it can be dressed as for going out and laid near the wide-open window. This will save a busy mother's time. Babies who live in the country may be placed on the veranda to sleep, and get their fresh air in that way. Babies can sleep outdoors summer and winter, in the daytime, in dry weather if they are kept out of the wind and kept warm. Remember that the baby is sitting or lying still in the carriage, and is not moving about as you are. It feels the cold more. Cold weather never hurts a warmly dressed baby. If it is warmly covered it may even sleep with the window open a little on the coldest nights. See that the baby is dressed warmly enough, and the fresh air will make it grow and keep it strong and well. Fresh air will help to cure sick babies and will help well babies to digest their food. Fresh air can be kept in a room by putting a board, the width of the window and two or three inches thick, under the lower sash. The fresh air coming in at the opening between upper and lower sash does not make a draft and will keep the air in the room pure.

While sunshine is needed, strong light ought not to shine directly into baby's eyes.

THE BABY NEEDS FRESH AIR DAY AND NIGHT AS MUCH AS IT NEEDS FOOD.

Water.—Babies get thirsty. Babies who nurse get especially thirsty. Give the baby plenty of cool boiled water to drink. Do not give it just before feeding unless ordered by the doctor. Give it between feedings. Sometimes when the baby cries it is only thirsty. Try giving it water.

Feeding the Baby.—Every mother who can nurse her own baby should do so. That is her most important duty. She does her child a great wrong if she does not make every effort to nurse it. Of children born healthy and fed only on the breast, very few die in the early years of life. Very many children fed by bottles and patent foods die before they are a year old. Mother's milk is the natural food for the child.

EVERY EFFORT SHOULD BE MADE TO NURSE THE BABY.

Care of the Nursing Mother.—The training, to be a good nursing mother, begins before the baby is born. Eat good, nourishing food. Keep the breasts and nipples clean. Drink plenty of milk.

After the baby is born the mother should have plenty of fresh air and good, nourishing food. Regular exercise, if taken with open windows, and walking outdoors are excellent for the milk. Sleep and plenty of milk and cereals will keep the mother in good condition. If the mother is healthy, the baby will have a better chance. Beer and other liquors should be taken only by the doctor's orders.

Regularity in Feeding.—The first thing to remember is that the baby must be fed at regular times. No change in the hours of feeding should be allowed. If the baby, when it is very little, is to be fed every two and a half hours, do not cut this to one hour and a half. New-born babies should from the start be fed at regular hours. They will learn to waken at these feeding times. Nursing babies should not be fed every time they waken at night. They should not sleep in the same bed

with the mother. They are restless there, and it is too easy to quiet them by giving them food all night. If the baby sleeps all night, do not waken it for feeding. More babies die from too much food than ever sicken from too little.

Feeding Tables.—The following tables show the hours for feeding. These are the same for nursing or bottle-fed babies. They also show how much the baby should weigh.

Age	Feeding		No. in 24 Hours	Ounces for One Feeding	Ounces in 24 Hours	Weight of Baby
	Day	Night				
Day	Every	No. given				Pounds
1st-4th	2 hrs.	2	6-10	1-2	10-15	7-7½
5th-7th	2 hrs.	2	10	1-2	10-15	
Week						
2d	2½ hrs.	2	8	2-2½	15-35	
3d	3 hrs.	2	8	2-3½	15-35	
4th-8th	2½ hrs.	1	7	2½-4	25-40	
Month						
3d	2½ hrs.	1	7	3-5	28-42	12¼
4th	3 hrs.	1	6	3½-5½	28-42	13¾
5th	3 hrs.	1	6	4-6	28-42	14¾
6th-10th	3 hrs.	0	5	5-8	30-45	
11th	4 hrs.	0	5	6-9	35-45	18¾
12th	4 hrs.	0	4	7-9	35-45	20½

Babies soon learn the regular hours for feeding, and with a little patience on the part of the mother, the baby's life can be made to run as evenly as a little machine. Then the mother can count on the hours she will have for other work. The feeding hours on the table given are arranged so that they will not interfere with the naps morning and afternoon. It is not necessary to begin the day's feeding at just the hour named. Sometimes the baby will waken earlier in the morning. But with a little care the time can be brought to be the same for all feedings each day. The time between two feedings can be lengthened by letting the baby sleep a little longer, or giving the bath, or playing with the child. Babies should not be held up after feeding. They should lie still for a little while. Holding them up often causes them to vomit.

Amount of Food.—Some babies can eat more than others. Breast-fed babies take as much as they want in from five to twenty minutes. If they have taken more than their stomachs will hold, they vomit immediately. Sometimes a baby will take only a little food and stop; perhaps go off to sleep. The mother, at the first cry of the baby, will give more food instead of waiting till the next feeding hour. This is a favorite way of overfeeding. If the mother absolutely refuses to give more food until feeding time, the baby will soon learn to stay awake and take what it needs at each feeding.

Weighing the Baby.—The way to tell if a baby is getting sufficient food is to watch its gains in weight. The baby should be weighed once a week. Place a large basket on an ordinary family scales and fasten it firmly. When the baby is ready for the bath, put a shawl in the basket and turn the screw until the arrow points to zero; or weigh the basket and shawl, then put the baby in. Many babies lose weight during the first two weeks after they are born. They should not lose if properly cared for and given sufficient boiled water to drink. After that time, if they are well, and the food is agreeing with them, they should gain on the average from four to seven ounces a week. If the gain is less than two ounces for two weeks, or the baby does not gain at all for that period, or loses weight, whether the stools show that the food is poorly digested or not the doctor should at once be consulted. It may be that the milk is disagreeing with the child, or that the mother may not have enough,

or that the quality of the milk has changed. Many things can be done for the mother to help her keep her milk in good condition. The doctor is the only person who can tell her how to do this. *Fright, worry or nervousness, or anything unusually exciting is most liable to affect the mother's milk and make the baby sick.* It is always best to go to the doctor if the milk does not seem to be agreeing with the baby.

NURSING SHOULD NEVER BE STOPPED WITHOUT ASKING THE DOCTOR.

In Place of Mother's Milk.—If the baby must be fed with other food than mother's milk, the doctor will direct what is to be used.

Food given to babies under one year, in place of mother's milk, must be as nearly as possible like mother's milk. It must contain all the things that mother's milk does, and, as nearly as possible, in the same quantities.

It must be fresh.

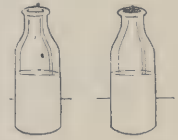
Cow's milk has been found to be the best thing to use in place of mother's milk. It should *not* be the milk of one cow, because a cow sometimes sickens or eats foods that may affect her milk and thus cause illness in the child. It should be diluted as directed by the doctor. This preparation is called modified milk.

Other foods may sometimes be used with it or used alone for a short time.

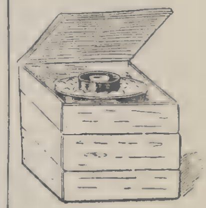
Do not try another food every day or every week. Be sure to let the doctor direct any changes. Babies sometimes die because the food is changed too often.

Asking the Doctor.—There are doctors at dispensaries, or furnished by the Board of Health, who will give advice regarding the care of babies. Go to them if you need help and cannot get your own doctor. Follow the doctor's advice. He knows more than the next-door neighbor. The food that may have been all right for your neighbor's child may not be the proper food for your baby. No two babies are just alike. The food that one child digested may not agree with another. The doctor is the best person to find the right food.

In making up milk mixtures, called modified milk, follow the doctor's directions. He will tell you the proper amount of milk, water and sugar (or milk-sugar) that he believes necessary to make the baby grow strong.



Care of Milk.—Milk sours if it is not kept constantly on ice. Milk bottles should always be kept closed, and, if possible, in a separate place in the ice-box. Open milk bottles should not be left standing in the kitchen where they become warm and particles of dust get into them. Milk will easily take up odors. It is very sensitive. It does not need to be sour to be harmful. Milk often reaches a point just before it actually turns sour when it is almost as dangerous as when entirely spoiled.



Home-made Ice-box for Milk.—A cheap ice-box can be made for keeping milk at a proper temperature. (See picture.) Take an ordinary wooden box, and to the cover nail ten thicknesses of newspaper. In the middle of the box place a galvanized pail, and in the center of this pail place a piece of new stove-pipe. A quart bottle of milk can be placed in the stove-pipe, and five cents' worth of ice put around this in the pail. The space between the pail and the sides of the box is filled in with sawdust. When the cover is on, the ice and sawdust will keep the milk in proper condition. This ice-box must be kept clean. Milk should never be kept uncovered, either in an ice-box or anywhere else.

Preparing the Food.—See the tables already given for the amount of food. Some babies can eat more than others. Be careful not to overfeed the baby. Be careful to use nipples with small holes in them. Babies must not eat fast, or they will become sick. The most important thing in feeding babies is to prepare the food exactly as the doctor directs. Do not change anything about it without asking him. Be clean about preparing the food. You will need at least these few things, which must be kept separate:

A cup for nipples not in use.

A two-quart double boiler.

A two-quart pitcher.

A bottle-brush.

As many bottles as you have feedings in twenty-four hours (the round glass bottles with the number of ounces marked on them).

One glass measuring-cup.

One dozen nipples with very small holes. (They can be bought with no holes at all and pierced with a quick stroke of a red-hot needle, though this must be done with great care.)

One small funnel for filling bottles.

Some fine gauze or cheese-cloth to use as strainers.

Milk-sugar, which can be bought by the pound.

A bundle of ordinary cotton batting.

If barley is used, prepared barley can be bought and requires only ten minutes' cooking. Whole barley must cook three hours.

Keep the things used for preparing baby's milk on a shelf or in a corner of a closet by themselves. Do not use them for cooking anything else. Towels for wiping the things used, and rags for washing them, should all be kept separate.

When preparing the food have everything else out of the way—no dirty dishes standing around, no uncovered garbage or ashes. Milk attracts odors and germs, which may change the milk and make it bad for the baby. Never work with anything that you are not sure is perfectly clean. Prepare enough food each morning to last twenty-four hours.

Mixing the Milk.—In preparing the milk:

1. Mix milk, sugar and water in quantities as the doctor has advised, in the top of the double boiler, and put it on the stove. In the under part of the boiler the nipples to be used for the day may be boiled. When the water underneath boils, the milk is generally ready. This is really a form of pasteurizing. Milk should not be actually boiled unless the doctor so directs.

Washing Bottles.—2. While the milk is heating, wash the bottles carefully with a bottle-brush and soapy water, and rinse several times in clean water. Place the bottles upside down on a clean board or piece of paper until dry. Dirty bottles make sick babies. Boil the bottles at least twice a week, if not every day, in a large pot.

Filling the Bottles.—3. When the milk is all mixed, pour it carefully into the pitcher, then through the small funnel into the bottles. Put in each bottle the amount for each feeding. Close the bottle with a piece of cotton batting twisted tightly to fit the neck of the bottle, so no air can get in. Cotton corks cannot be used more than once. If more milk is prepared than the baby uses in a day, fill an extra bottle. Sometimes an accident occurs to a bottle and the extra one is needed. If only a few bottles are on hand, put the milk mixture in a clean, boiled, quart milk-bottle, and keep it on ice. Fill the bottles as needed for feeding.

Care of the Bottle Nipples.—4. The nipples should be boiled every morning. After boiling, place in a cup filled with boracic acid solution and keep covered with a saucer. If more than one child is using bottles, have the nipples for each kept separately. Keep a jar or cup filled with water and put a pinch of bicarbonate of soda in it. After a nipple has been used on a bottle, drop it in this jar. Keep the nipples in this jar until ready to boil them again. If possible, have as many nipples as there are feedings in the day.

Care of Cooking Pots.—5. Wash all pots very carefully and drain them over the stove so that they will dry and not rust. Wash out carefully all rags or strainers used, and hang up in the air to dry. Everything touching the milk must be clean.

6. After the milk mixture is cool, place it in an ice-box well supplied with ice. If you do not have a special ice-box, see that the milk has a separate place in the

family ice-box where no food is kept, and where the bottle or bottles holding the milk will not be broken.

Heating Bottles.—7. At feeding time, heat a feeding bottle containing the food by placing it in a kettle of hot water. Never take milk out of a feeding bottle to heat it. Do not keep the bottle warm all night. Milk spoils if it is kept warm. Milk does not need to sour to be unfit for a baby. Very slight changes will make it harmful.

Buying Modified Milk.—Modified milk can be purchased in bottles already filled, at infant milk depots or other places where pasteurized milk is sold.

In feeding the little baby under a year old, milk should be the only food until it is six or eight months old. Then a crust of dry bread may be given. If the baby is large and has some teeth, a dish of farina (cooked thoroughly) or other cereal that has been cooked for one hour may be given once a day. The bread should only be given at meal times (three times a day), so that the child does not form the habit of eating all the time.

Prepared Foods.—Continued use of a prepared food other than milk may produce a sickness known as rickets, or the sickness known as scurvy.

Prepared foods may sometimes be used temporarily for a sick baby who cannot digest milk. As soon as the baby is well again, the prepared food should be given up and the milk again used. The doctor should direct how this is to be done.

Cleanliness and Training.—At three months the baby can learn to be clean. Hold it at a regular hour every day over a chamber. A little chair for the purpose is very handy after the baby is able to sit. The baby is placed there at regular times instead of being allowed to soil diapers. Just after it awakens, and after feedings, are the best times to attend to this. The baby soon learns to let the mother know when it needs the chair. Unless a child is ill and has some special weakness, there is little excuse for its not being clean after eighteen months, or at least two years, when awake. At eighteen months the mother can begin to take up the child at night. When the mother goes to bed she can attend to the baby. The child learns to wait for this and rarely ever wakens.

Dressing the Baby.—At three to four months of age the baby leaves off long clothes and begins to wear short ones. The time of change will depend on the weather. A mild, warm day should be chosen. The dressing of the baby will be a little different than when in long clothes. First the band and knitted shirt; next a flannel petticoat buttoned on a little waist; then the dress. Buttoning the petticoat on a waist instead of sewing it on makes changing easier.

If a little underdress is worn, the baby is always sure of wearing the same weight of clothing and is not likely to take cold. The outer dress may be left off at times, or be lighter or heavier, according to the weather, without harm. In hot weather *too much* clothing is really dangerous. A band and diaper are enough for the very hottest days, and more may be added as the days grow cooler.

Night Clothes.—At night, the nightgown is put on over a clean diaper and the knitted band. No stockings need be worn, nor nightdrawers with feet. The bed coverings can be fastened with large pins at either side, to keep the baby warm all night.

Shoes.—No shoes need be worn until the baby begins to creep. The first shoes for the baby should have broad toes and a soft sole to permit easy creeping. At six months, or as soon after as the baby begins to straighten out its legs to stand, the shoes should have stiff soles. Shoes that lace give a better support to the ankle than those that button. Shoes should always be large enough to allow room for the feet to grow.

Pacifiers.—Pacifiers or comforters should *never* be used. They are unclean. They make the baby nervous, and their use may cause the teeth to come in crooked.

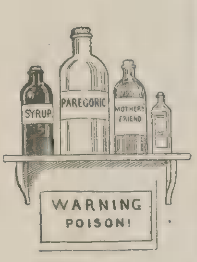
RIGHT

WRONG

To break the habit, simply take away the pacifier and do not give it back. Thumb-sucking is the same as sucking a pacifier. It may easily deform the thumb and may cause a sore mouth. To break this habit, the child's hands should be covered, especially when it is going to sleep, with mittens made of white cotton goods, washed as soon as they look soiled. A cuff made of stiff paper will also prevent the baby from getting its fingers into its mouth.

Teething.—*Teething is not a sickness.* Most healthy babies have no trouble cutting their teeth. Sickness at teething time most often comes from bad food and not from the teeth. A child may get sick more easily when the teeth are coming. The usual cause of sickness at this time is a dirty bottle, a cold, or milk that was not kept cold and became sour, or some other such reason.

Teething begins at about six or eight months, and the first tooth may appear in a healthy baby at any time after this. Occasionally a tooth is cut earlier. The lower middle teeth usually come first. After these, the two upper ones, and then the other four front teeth. Babies a year old usually have from six to eight teeth. *Soothing-syrups, fennel tea or paregoric will not help a baby to cut its teeth.*



Sick Babies.—Babies under a year old often die from some trouble with the digestion. The way it most commonly shows itself is in the movements of the baby's bowels. A healthy baby will have from one to four movements a day. The stools will be yellowish and formed. When the baby is sick, it will have too many movements, the stools will become thin and greenish, and have curds, fats or slime in them. When the baby seems sick in this way, *stop all food except water or barley-water.* It is always safe to give a teaspoonful of fresh castor-oil. Babies like the oil and take it easily. The oil cannot do the baby harm. Soothing-syrups and patent medicines of all kinds may have things in them that will disagree with the baby and make it very sick, perhaps even poison it. Use no medicines, except castor-oil, without the doctor's advice. *It is very important to know as quickly as possible that the baby is sick.* Many sicknesses would not have become serious if the mother had known soon enough that the baby was sick. The diarrhœa and the child's actions and looks will soon tell the mother. A sick child is not inclined to smile, its eyes look dull and heavy, it is restless and cross and does not sleep well.

Colic.—Very young babies sometimes show that they have severe pains caused by gas. The stomach becomes hard and distended; the feet cold and drawn up. A few spoonfuls of hot water will generally give relief. Sometimes five drops of Fairchild's Essence of Pepsin in a teaspoonful of water acts more quickly.

Using Drugs.—*No drug or patent medicine should be used without a doctor's advice.*

Colds.—Babies catch colds because they have been near some one who has a cold, or because they have been too warm and are suddenly taken into a cold room or placed in a draft that quickly chills the skin. Little babies should not be placed on the floor to play, especially in winter. Put them on the bed and make it a safe place for them. If there is a crib, it is the best possible place if the sides are high. Pillows placed around the baby will keep it from danger. It will soon learn to be contented there with a clothes-pin for a toy, or some simple thing. The clothes-basket is safe on the floor if it is braced so it will not fall, because the high sides keep out the draft. If you place a thermometer near the floor and then in the middle of the wall, and then at the top, the differences in temperature will be noticeable. The floor will be coldest. If it is possible to keep very little children from sitting on the floor during the winter, they will be less likely to catch colds.

Treating a Cold.—To treat a cold, give a dose of castor-oil, and put vaseline or liquid albolene freely into the nose. (The albolene is put into the nose with a dropper.) Colds are often caught from other people. Once a baby has had a heavy cold, it becomes sensitive and will be very likely to take more cold. Especial care is needed for such babies.

Little babies are subject, first, to diseases caused by too much or too little food; and second to diseases caused by disorders of the breathing system. Bronchitis, croup, pneumonia and whooping-cough, which is a germ disease, are the most common. The contagious diseases are not common in children under a year old if they are breast-fed.

Rickets.—Rickets is a disease that comes from improper feeding. The bones are soft, because they are not receiving the kind of nourishment needed. Babies with rickets are slow to walk, and often have bow-legs. The soft place on the top of the head does not close; it grows larger. The head perspires a great deal. The teeth do not appear at the right time. Talking is delayed. Babies who have rickets are sick for a long time, catch cold very easily and may die.

IT IS IMPORTANT THAT SICKNESS BE NOTICED AS SOON AS POSSIBLE AND THE DOCTOR SENT FOR.

Points to be remembered:

Babies need much sleep, habits of eating and sleeping at the same time each day, and much air and sunshine.

Babies need to be kept warm.

Babies need to be kept clean.

Babies need to be kept simply and warmly dressed.

Babies need clean milk.

Babies need to be nursed by the mother, if she can in any way do it.

Babies' food should be prescribed by the doctor and not by the neighbors. It should not be changed too often.

Milk must be kept cold until wanted, if it is to be good. It must be carefully prepared according to the doctor's directions.

Babies need water to drink.

It is important to know a sick baby from a well one.

Teething is not a sickness.

Babies under nine months of age should have no other food than milk, except as directed on page 18, and no beer, pickles, meat, fruit or pretzels.

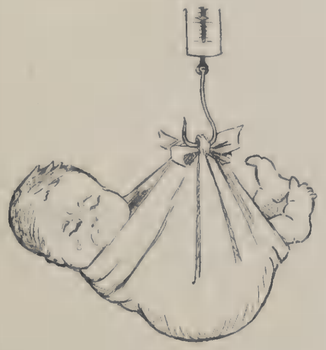
No pacifiers should be used.

Soothing-syrup should not be used.

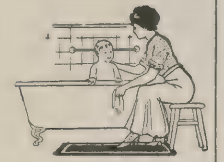
Castor-oil is the safest medicine for diarrhœa.

Babies should be kept off the floor, out of drafts, and should not be near people who have colds.

Colds, diseases of the digestion and of the breathing system are the sicknesses from which babies suffer most



Chapter IV—The Runabout Baby



Babies from one to two and a half years are called "runabouts," because at this age they begin to get on their feet and soon run about.

The baby that has been well fed, has regular habits and plenty of fresh air gets well quickly and does not often get sick. The baby whose mother has not looked after these things will take a long time to get well, may be sick often and may die.

General Needs.—In general, they need the same fresh air, good food and cleanliness as the little baby. These older children begin to eat other food, and are able to do many things that the little baby could not do. This chapter is to give general information for their care.

The foundation of a child's life is laid by the time it is a year old. The second year is as important as the first. The baby is older and stronger, but it needs just as much care to keep it well and strong, to make it ready for school when it is a little older.

NO MILK FOR SICK BABIES

The Second Summer.—There are no terrible second summers for the careful mother. The baby who is fed, clothed, bathed and housed properly all the year round will be able to stand its second summer as well as its first. In the summer food is more likely to spoil, and this is the real cause of second summer troubles. Extra care is needed to see that milk is kept fresh and sweet, and that no food is given which is not in perfect condition.

Disordered Stomach.—For attacks of disordered stomach two teaspoonfuls of castor-oil should be given immediately, and *all food*, solid and fluid, should be taken away, *except* barley-water. The baby can go hungry for a day or two without harm. When the baby is improving it may gradually have some milk with the barley-water. The food may then contain one-quarter milk and the rest barley-water. Each day a little more milk is added, until the baby is taking the regular food again. Many a death and many an attack of summer complaint is turned aside by the quick use of castor-oil, and by lessening the food, particularly cutting out milk as soon as the child becomes ill.

Food.—At the age of one year new things may be added to the baby's food. If it has had a dish of cereal each day since it was eight months old, it can now begin to taste egg and orange juice, or prune juice, and a little beef broth or dish-gravy without fat. At fifteen months, a little baked potato may be given. In the tables given on page 19, indicating a choice of foods and meats, it is not intended that the very day the child becomes a year old all of the things there mentioned should all be tried at once. For several weeks, bread crumbs dipped in a teaspoonful of the yolk of a soft-boiled egg are given at breakfast one day, and on the next a teaspoonful of orange juice. If this agrees with the baby, more egg and orange juice are gradually added, until the baby is taking a whole egg and the juice of an orange each day. It may take a few weeks until this point is reached. In the same way, beef broth is to be added, a little taste at first, with more gradually until a noontime meal is made up of the broth with barley or farina and dried bread or toast.

What the Child May Eat.—The following tables show the things which a healthy child of the ages given may eat, and the time for meals. Milk should always be brought to the boiling point and then rapidly cooled.

DIET FROM ONE YEAR TO EIGHTEEN MONTHS.

Breakfast—6 to 7 A. M. Either (1) A glass of milk with stale bread, or (2) Oatmeal, arrowroot, wheaten grits, hominy grits, etc., made into a well-cooked porridge, or one of the numerous good uncooked breakfast foods on the market, with the milk mixture in use poured over it, or (3) A soft-boiled or poached egg with bread and a glass of milk.

Dinner—12 to 1 P. M. Either (1) Bread moistened with dish-gravy, free from fat, beef tea or beef juice, and a glass of milk, or (2) Rice or grits moistened in the

same way and a glass of milk, or (3) A soft-boiled egg and stale bread thinly buttered and a glass of milk.

Rice, sago or tapioca pudding or junket, in small quantities as dessert, may be given with any of these diets.

Supper—5 to 6 P. M. Bread and milk, and cereals.

DIET FROM EIGHTEEN MONTHS TO TWO YEARS.

Breakfast—7 A. M. Choice of (1) A soft-boiled egg with bread and butter and a glass of milk. (2) Porridge as described in the previous list.

Dinner—12 to 1 P. M. Choice of (1) Boiled rice or a baked potato, mashed and moistened with dish-gravy or beef juice; a glass of milk. (2) Mutton or chicken broth with barley or rice in it, some bread and butter, and some rice pudding made with milk. (3) A small portion of minced white meat of chicken or turkey; or minced rare roast beef, beefsteak, lamb or fish; bread and butter and a glass of milk.

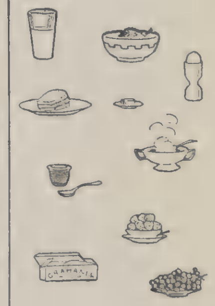
Supper—5 to 6 P. M. (1) Bread and milk, or (2) Bread and butter, a glass of milk and a dish of cereal.

DIET FROM TWO TO THREE YEARS.

Breakfast—7 to 8 A. M. Choice of (1) A small portion of oatmeal, hominy grits, wheaten grits, cornmeal or other cereal porridge with plenty of milk, bread and butter. (2) A soft-boiled egg, bread and butter and a glass of milk.

Second Meal—11 A. M. Either (1) A glass of milk with bread and butter or with a soda or other biscuit, or (2) Bread and milk. Chicken or beef broth.

Dinner—2 P. M. Choice of roasted fowl, or beef cut fine, mashed potato with butter or dish-gravy, bread and butter. As dessert, tapioca or rice pudding, custard, junket or some of the following fruits (fresh or stewed): strawberries, grapes freed from the seeds, peaches, juice of oranges, and stewed apples.



Supper—6 P. M. Bread and butter. Milk with soda or similar biscuit and a dish of cereal.

Preparing Food.—The cereals eaten at this age should be cooked for at least one hour. Vegetables must also be cooked until thoroughly soft. Potatoes should be baked or boiled until soft. If a fireless cooker is used, these things should be cooked overnight. The fireless cooker is an excellent kind of stove for preparing food for children. It cooks vegetables and cereals perfectly. There are many inexpensive fireless cookers on the market. They save many times their cost in labor and fuel.

The baby may be given a little pure olive oil on baked potato in place of butter, during the winter months. It gives heat to the body, is very nutritious, and has a good effect on the bowels.

DO NOT FEED BABY AT TABLE

Bad Habits of Eating.—If a child is allowed to sit at table with the rest of the family, it should never be given food from the table. A taste of the wrong kind of food may upset the child and make it ill. A child who has never been given things from the table will learn not to expect them. If a child is hungry between meals, offer dry bread or crackers. Eating at regular times is a good habit. If eating between meals is never begun, it will not have to be stopped. Eating on the street or in cars is not necessary. Children do what they are accustomed to do. If you give them things to eat the first time they go out, they will expect them every time. There need be no break in this rule if the child is having meals at the same time every day.

Sleep.—Runabout children need a great deal of sleep. They should be in bed at half-past six or seven o'clock every night, and should sleep with open windows. Up to eighteen months children should still take a nap in the morning and one in the afternoon. After that, one nap is enough. Little children should never be kept out after their usual bedtime. It is a poor plan to take little children on long excur-

sions that keep them away from home until eight or nine o'clock in the evening or even later. The years of childhood are so few that parents can afford to give up a few pleasures until the child is old enough to enjoy them. Little babies become cross and fretful if kept out after the usual bedtime. It makes nervous, pale children who do not grow strong and are not as smart as others. When children get sick it often shows that they have not been well cared for.

Baths.—The runabout baby needs to be bathed every day just as much as when younger.

Dress.—Its clothes also need to be kept clean. As soon as possible after it begins to be on its feet and has been trained to be clean, dresses should be given up in favor of the colored rompers that can be used by boys or girls. The colored clothes keep clean longer, and the rompers allow the child to walk or roll about on the floor without soiling the underclothing. Rompers are not apt to catch on things and cause falls.

Underclothes that are of heavy cotton or that have wool in them should be worn summer and winter. Lighter weight is needed in summer. A little wool prevents colds which come from sudden chilling of the skin, by taking up the perspiration.

RIGHT

The Bed.—The bed in which the baby sleeps should be kept clean and be well aired every day. Management of the mother's time will give her the hours when the baby sleeps, for keeping bed and clothes clean and preparing food.

Talking.—All babies do not begin to talk at the same age. They will begin to make sounds and attempt speech from six months on. At the age of a year many children can say a few words, but they are usually two years old before they use sentences.

WRONG

Walking.—The time of walking also has no rule. A child will walk when its legs are strong enough. At six to eight months a child that is well will begin to stiffen its legs on the mother's lap. At one year, or even much younger, it will stand alone, and then begin to walk. It will teach itself as it feels it has strength. Children, especially heavy ones, should not be coaxed to walk if they make no attempts to do so themselves. Forcing a child to walk will cause the bones of the legs, not hard enough to bear its weight, to bend, and then we have the bow-legged child. The child who is ill from being poorly fed, and has the disease known as "Rachitis," or "Rickets," will show it plainly in its curved legs. Its soft bones will not permit walking at all, until the proper feeding brings increased strength. The doctor is the only one who can treat such a case.

Chapter V—The Child of School Age

People are apt to think that when a child is old enough to go to school, it is able to take care of itself. Because a child can dress itself, wash its own face and hands, march off to school every day, and knows enough to come home when it is time to eat, does not excuse the mother from certain very important duties in relation to the child's health. Whatever is done for the child to make it strong and well, will show itself in good work at school, and later on in better manhood and womanhood.

School children need to be protected from their own ignorance. What we can do for them in the years that they are going to school means a whole lifetime of health and ability. Proper food, clothing, rest and outdoor exercise are the important things to remember in caring for them.

Many children who do not keep up with their classes and who sometimes do not succeed in getting through school at all, are children who have some physical defect.

School Doctors and Nurses.—The mother is aided by the school doctors and nurses in finding this defect. After visiting the school and examining the children, they tell the mother what is needed for the child, and how she can do what is necessary.

Necessities.—Fresh air, good food, rest, exercise outdoors, and the care of the scalp, eyes, ears, nose, mouth and skin are the most important things in the care of school children.

Fresh Air.—School children, like other children, should sleep with windows open both summer and winter. Fresh air is the best protection against disease.

Sleep.—A school child needs much sleep. No child between the ages of six and ten should go to bed later than eight o'clock in the evening. The idea that the child will be benefited by play in the street until ten or eleven o'clock at night because it is summer is wrong. Much harm is often done by late hours in the way of overtiring the child and overtaxing its strength. Getting undressed, being put to bed and keeping quiet will help the child to stand the hot weather much better than running about the street late into the night.

Rules of Sleep.—When children sleep it is better for them to lie straight, so that their backs will be straight, or to have a very flat pillow under their heads. Children's bones are not very hard, and the oftener they are bent in one particular way, the more likely they are to stay in that particular shape, and high pillows may bend bones unnaturally. Here are some simple rules of sleep for children. They all mean that children should go to bed early.

1. Children four years old need about twelve hours of sleep.
2. Children seven years old need to sleep about eleven hours.
3. Children eight or nine years old need to sleep about ten and a half hours.
4. Children ten and eleven years old need to sleep about ten hours.
5. Children twelve years old need to sleep about nine hours.

Children should go to bed and get up at regular times. Unless they are sick, children should get up as soon as awake and not lie in bed.

Food.—School children, in order to have the proper amount of strength, must be well fed with plain food that is easily digested. They are not ready to eat everything that grown people eat. It is as important that a school child should have its meals at regular hours as it is for the little baby, and that the school child should eat little between regular meals. Without food, the school child cannot work. The following are suggested as making the proper kind of meals for the school child:

Things Good to Eat.—For breakfast: fruit, either fresh, ripe raw fruit or stewed fruit of any kind; one egg, a glass of milk or cup of cocoa, a cereal and bread and butter. Coffee and tea are bad things to give school children.

For dinner, at twelve o'clock if possible: soup, meat or fish, potatoes, a vegetable, any kind except corn on the cob, which is too difficult to digest; and for dessert, a

light pudding of corn-starch, gelatin or rice, or else some fruit. Pickles should not be given. At three o'clock, when the child returns from school, it should have a glass of milk and some bread and butter.

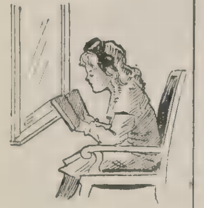
If the dinner is eaten at noon, the evening meal should be very light, consisting of one of the following things: a cereal, milk-toast, eggs, a light pudding, and, of course, always milk to drink.

Wine, tea or coffee should never be given to children. Foods should not be fried. Meats and fish may be roasted or broiled. Pies, rich puddings and gravies are not good. All vegetables should be cooked until they are soft enough to be mashed with a fork. Milk forms the most important part of a child's diet at this time. On cold winter mornings hot cocoa may be given before starting for school. Children who must take their lunch to school may have bread and butter, crackers, sponge cake, plain sandwiches, fruit. Whenever possible, a bowl of soup or a glass of milk should be had at the school. When the child who has had a cold lunch returns from school, a warm glass of milk may be given. The evening meal should never be heavy, because it interferes with sleep.

Before School.—No school child should be permitted to go to school in the morning until the mother is certain it has been washed, combed and had its teeth brushed. There should also be a daily movement of the bowels, preferably before the time of leaving for school. Many a child is dull or restless throughout the school morning because this duty has been neglected.

After School Hours.—Children, after school time, should spend the daylight hours outdoors in play. A near-by playground or a park is the best possible place, if there is no grassy yard. The street is full of danger. If there are lessons to be prepared, they should be done just before or just after the evening meal. The child should not play outdoors after dark, except in summer months.

RIGHT



WRONG

Eyes.—School children need very careful attention to their eyes. Reading with the light shining directly in the eyes should not be allowed. Reading in bed is a strain on the eyes, because of the position in which the book is held. Be sure that the child sees clearly. If it must hold the book very close to its eyes in order to see, or if the eyes are watery or red, it is time to consult the eye-doctor. Sometimes the school doctor will notice that there is trouble with the eyes and will send word to the mother, telling her of the kind of attention that the child needs. Neglect of the eyes may be followed by blindness. Sometimes a child's dullness at school comes from the fact that it cannot see what is written on the blackboard.

Glasses.—Do not go to a department store, or some little store in the neighborhood, and put a pair of glasses on the child, given by some person who cares only that the child shall see large letters when it reads. Just as there are doctors who make a specialty of caring for babies, there are doctors who care for the eyes. If the eyes give trouble when a child has a cold, they should be washed with boracic acid solution.

Sitting Position.—Poorly built seats and desks in school sometimes compel children to sit all doubled up or in a bent position, and may bring about curvature of the spine. Desks and chairs should be of different sizes, according to the sizes of the children.

Adenoids: Prevention and Cure.—Children should be watched from the time they are babies, to see that they breathe through their noses and not through opened mouths. Breathing with the mouth open is often a sign that growths are growing behind the child's nose, called adenoids. The school doctor or nurse may call attention to these, and ask you to have them removed. Children with adenoids may not speak distinctly. They often snore when they sleep. They are often mentally dull. They catch diphtheria more easily than other children, and if they get it, and the adenoids have not been removed, they will be very sick. See Chapter VI, page 26, where the cure is described.

WRONG RIGHT

The Ears.—Children's ears should be carefully cleansed, frequently with a little piece of soft cotton wound around the end of a match and moistened. After using a wet piece, a dry piece should be applied. The same piece should not be used twice, or put from one ear into the other.

The Nose.—Children's noses should be kept clean by frequent use of clean handkerchiefs or tissue paper. Two children should not use the same handkerchief.

The Mouth.—The care of the child's mouth includes the care of its teeth. People with poor teeth cannot chew well, and are therefore not able to digest food properly. Children should be given hard things to eat, as zwieback or bread crusts, to strengthen the teeth. The child should be trained to rinse its mouth carefully every morning with a little warm water—very cold or very hot water should not be used, as it will injure the enamel (the hard covering) of the teeth. The teeth should be carefully brushed every morning and every evening.

Bathing.—The skin should be kept clean through frequent bathing. In summer-time it is especially necessary that children should bathe often. It helps to avoid prickly heat, keeps them cool and brings healthful sleep. Very hot or very cold baths should not be taken. A warm bath with a little sponging off with cold water is the right thing for the child. The hands and face should be washed before each meal. Dirty hands may contain some disease germ, which is carried into the mouth on the food, and into the body in this way.

The Head.—The care of the skin includes the care of the hair and the care of the head. If the skin is not healthy there will not be a good growth of hair. Head-lice may get into the hair, and as a result the child may have to remain home from school. Therefore the head should be carefully washed at least once in two weeks with soap and warm water. Keeping the head clean keeps away dandruff, and of course will prevent the growth of lice. Ordinary green soap makes the best kind of wash for the hair and scalp. About a teaspoonful of it dissolved in two cups of warm water and placed in a jar will make a wash that will last for about eight applications. After washing the head, all soap should be carefully rinsed out and the hair allowed to dry well before combing. The best time to wash the head is at night. It should be carefully dried before the child goes to bed. If the child's head has in some way, at school or otherwise, become infected with lice, it is necessary to remove them at once, or they will spread very quickly and cause a sore head. For boys the quickest treatment is to have the hair cut closely, the head carefully washed and a little tincture of larkspur applied. This will kill the lice. Then the nits, which are the eggs, can be removed with a fine-tooth comb, or a bit of broken glass, after washing the hair with vinegar and water. For girls, unless the hair is cut, the process will take longer. But the treatment of washing and removing the eggs is the same.

If any slight skin eruption appears on the child, and a bath or laxative does not take it away, the doctor should be consulted. It may be some unpleasant skin disease that will keep the child out of school, and a little careful attention immediately may avoid years of trouble.

Wet Feet and Sore Throat.—One very fruitful cause of sore throat is wet feet. A child should not be allowed to go to school on wet days without rubbers. The cost of rubbers is saved many times over as a result of the lessened amount of illness. A child who spends several hours with damp or wet shoes on will nearly always show symptoms of sore throat soon after. The shoes and stockings should be changed immediately on entering the house, and the feet thoroughly dried if they are in any way damp.

Clothing.—The clothing of school children should be light but warm. Garments of pure wool shrink and are not economical. Things made of cotton and wool are less expensive, and wear better. Wool absorbs perspiration and does not allow the skin to become cold as easily as cotton underclothing. After a child runs or is playing

hard outdoors and perspires a great deal, his warm underclothes help to prevent him from catching cold. Summer underclothing should have a little wool in it, though all cotton is almost as good. The outer garments can be varied according to the weather. If a sweater is used, it gives better protection if it is covered with a coat than if it is worn alone. In fact, most active school boys can go through an average winter with a warm sweater and a coat if they wear warm underclothing. Sweaters or other knitted garments worn outdoors, and scarfs or mufflers, should never be worn in the house. They do not give proper protection outdoors if they are worn indoors. Girls can wear different weights of wash dresses throughout the school year if they, too, have the protection of warm underclothing from wrists to ankles. Woolen stockings are not needed; heavy cotton ones give enough protection.

Furs.—The wearing of fur collars by girls is to be discouraged. It keeps the throat very warm, and if, by any accident, the collar is forgotten, the surface of the throat is chilled by the unexpected cold, and serious harm may result.

Shoes.—Shoes for growing children should fit comfortably and should not be worn after they are too tight. Laced shoes give the best support to the ankles. Much suffering is caused by wearing badly shaped shoes. When the children grow up to be men and women they are sometimes unable to walk because of the corns and bunions, and even flat feet, that have been caused by wearing poorly shaped or badly fitting shoes. The better grade of shoes usually keep in shape better and last longer, and thus pay for themselves.

Chapter VI—The Sick Child

Children under one year of age are subject mainly to diseases of the stomach and bowels, and most of their troubles come from mistakes in feeding. The children above one year are subject to three classes of diseases—diseases of the digestive system, diseases of the breathing system and contagious diseases.

Sprue and Stomatitis.—Many of the diseases caused by disordered digestion are first brought about by carelessness in looking after the mouth and teeth. One of the diseases caused by such carelessness is called sprue.

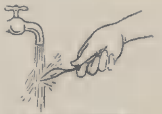
Using dirty nipples or unclean pacifiers, thumb-sucking, or putting things found on the floor into the mouth, will cause stomatitis in little children. The child refuses to eat, and an examination of its mouth will show it to be red and full of little blisters or pimples.

Treatment.—Clean the mouth with boracic acid solution carefully, and be sure that everything that goes into the child's mouth is perfectly clean. Giving food cold will help. A very weak solution of boracic acid, wiped over the sore places in the mouth every two hours with a piece of clean cotton, will help to cleanse and cure.

Disordered Digestion.—Disordered digestion is usually indicated by loss of appetite, headache, vomiting, sometimes a slight degree of fever, and often pain in the stomach or bowels.

Treatment.—Cut down the amount of food at once. Give a dose of castor-oil. To a child under one year give a teaspoonful; for children over three years, two teaspoonfuls, and for children from six up to twelve years of age, a tablespoonful.

How to Give Castor-oil.—In giving castor-oil, the mouth should first be cooled by ice or cold drinking water. The spoon should be very cold and thoroughly wet, so that the oil will slip off easily. The oil can be coated with a little lemon juice or orange juice to conceal the taste. After taking the oil, the child should lie down quietly for at least a half-hour. If the castor-oil does not remove the symptoms a doctor should be sent for. After the digestion has been upset, special care should be used in feeding children. Liquids and cereals should be given for the most part. It is always safe to give a dose of castor-oil. No harm can possibly result from it. Do not use patent laxatives.



FOR GIVING CASTOR OIL

Some contagious diseases begin with vomiting, and, therefore, if the castor-oil is repeatedly vomited and cannot act, the doctor should be called.

Worms.—Children are sometimes made sick by animals which live in the bowels. They are commonly called "worms." The only way to be certain that they actually exist, is to see them in the stools. Children should never be fed with raw meat, and all pork or ham should be thoroughly cooked before being given. Do not give "worm medicine" without the doctor's advice. He will give the right medicine and the right amount, and he is the only one who can positively declare whether worms are present or not.

Diseases of the Chest.—The diseases of the chest are divided into two classes—those that belong to the upper part of the breathing system, the nose and throat; and those that belong to the chest itself.

Colds.—Colds should never be neglected. They are caused by sudden chilling of the skin, by germs from the street or in dust, or by catching a cold from some other person.

If possible, children who have colds should be kept away from other children.

At no time should children use one another's handkerchiefs, but when they have colds this is still more important. The soiled handkerchiefs of children who have colds should never be left about. The discharge dries, is scattered as dust, and gives well people colds. The best kind of handkerchief to use at these times is the Japanese paper napkin, which costs very little. After one is used, burn it.

PAPER HANDKERCHIEFS

Treatment.—A cold can be treated by using liquid albolene, and putting a few drops with a medicine-dropper into each nostril several times a day. This will help the child to breathe more freely. Vaseline may be applied to the forehead and the outside of the nose. The child should be guarded against additional cold.

THE SALT BAG

Earache.—If there is a discharge from the ear, commonly called "running ear," consult the doctor. Do not take the advice of neighbors. *Neglect of the ears may cause deafness.* Sometimes trouble in the ears is caused by adenoids. Colds will sometimes leave a child with a buzzing in the ear, or with earache. Dry heat will give great relief. A salt-bag can be made by sewing together two pieces of muslin, about three by five inches, and filling it half full with salt. The bag and its contents are then pressed flat, heated and applied to the ear. The salt holds the heat for a long time. The finger of a glove, filled with a little salt, can be heated and the tip placed in the ear. The mother should first try the heat against her own ear. Do not put anything sharp or pointed into the child's ear. If persistent application of heat does not give relief, try washing out the ear frequently with water as hot as the child will permit. If the pain is still bad, then the doctor should be called. Sometimes earaches are caused because some water or matter has formed back of the ear-drum, and it will be necessary, perhaps, for the doctor to cut the ear-drum to let out the fluid. This need not be feared by the mother; it will give great relief to the child and need not affect the hearing.

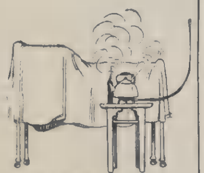
Sore Throat.—A sore throat should never be neglected. *A doctor should see it at once. It may be diphtheria.*

Causes and Effects of Adenoids.—Children frequently suffer from adenoids. These are spongy growths behind the nose. They are shown by frequent colds, breathing through the mouth, and snoring when asleep. In older children the entire expression of the face may change. Older children who have adenoids are apt to be stupid and do not get on at school. They have trouble in speaking, tire easily, do not eat well, and sometimes are even slightly deaf.

CHILD WITH ADENOIDS

Removal of Adenoids.—In younger children the doctor may sometimes be able to help the child without an operation; with older children nothing can be done except to remove the adenoids. This is a slight operation and causes an illness lasting only a day or two. After the adenoids have been removed, the child should breathe with the mouth closed.

Enlarged Tonsils.—Enlarged tonsils, which often accompany adenoids but are often found without them, will cause many sore throats and attacks of tonsilitis. If the doctor advises it, they may be removed by an operation.


GROUP TENT

Croup.—Children who have been exposed to violent winds or have heavy colds will sometimes start a severe cough at night accompanied by choking. This condition is called "croup." *Call a doctor at once.* While waiting for him, relief may be given by a drink of very hot milk. Let the child sit up in bed. Put a sheet over the crib so as to form a tent, and near the bed place a kettle of boiling water in which has been put one-half teaspoonful of tincture of benzoin; then turn the steam from the spout of the kettle under the tent. This makes the air moist and relieves the croup. Give a teaspoonful of syrup of ipecac every half-hour until the child vomits.

Diseases of the Lower Breathing System.—The diseases of the lower breathing system are frequently serious, and need the doctor's care.

Cough Mixtures.—Cough mixtures that neighbors have used for their children are not advisable, nor patent cough medicines sold at the drug stores and recommended by the clerk. Take only what the doctor prescribes, and do what he directs.

Bronchitis.—Bronchitis, which children often have, is frequently caused by infection from other colds. Sometimes there is a slight fever. Complete rest and fresh air are necessary. Attacks of bronchitis usually last from five days to a week. Care should be taken that the child does not catch fresh cold, or pneumonia may result.

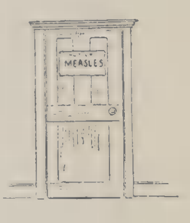
Bronchopneumonia.—One of the frequent diseases of little children is acute bronchopneumonia, which at an early age is the most frequent kind of pneumonia. This is not an inflammation of the lungs like pneumonia, but the trouble is in parts of the bronchial tubes. Children are apt to have very high fever with this. They breathe with difficulty. Real pneumonia, such as adults have, is also met with in the little child. Only a doctor can treat either disease.

Contagious Diseases with a Rash.—There are five common contagious diseases that have rashes—scarlet fever, measles, German measles, small-pox and chicken-pox. They are all diseases of children, but sometimes grown people may have them.

Stages of Diseases.—The time of these diseases is divided into four stages: the first stage begins at the time that the child is exposed to the disease, and lasts until the first symptoms appear; the second stage is the time between the first symptoms of sickness and the appearance of the rash; the third stage is from the time when the rash shows until it fades and peeling begins; the last stage is the stage of peeling.

Exposing Well People.—It is a mistake to believe that if one child of a family has one of these diseases all the rest of the children must or should get it, so as to "be over with it." It is not necessary that children should have measles or scarlet fever or any other disease. It is wrong to put a well child in the same room with a child that is sick with a contagious disease.

Isolation.—Generally speaking, all children thought to have contagious diseases should be given a room for themselves. The rest of the family, except the person who takes care of the child, should keep away from the sick child. *A doctor should be called at once.* Food or clothing of any kind coming from the sick-room should be previously disinfected. If possible, necessary dishes should be washed and kept there until the child is well.



Measles.—Measles are most frequent between the ages of one and six. Children under five months of age very seldom have them, and very few children under one year, if they are breast-fed. The disease usually begins from eight to twelve days after exposure. The second stage, from the time of the first symptoms until the rash appears, lasts from three to five days. Peeling begins within seven or eight days after the beginning of the disease. The greatest danger from measles is from bronchitis or the pneumonia which may occur. In treating a child sick with measles, darken the child's room as long as bright light hurts the eyes.

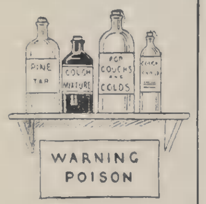
German Measles.—German measles break out two or three weeks after the child has been exposed to the disease. It is the most harmless of the contagious diseases. It is very mild, and takes a very short time. It resembles a light form of other measles.

Scarlet Fever.—Scarlet fever begins very suddenly. It usually starts with vomiting and high fever, and the rash comes out almost at once. It occurs most frequently between the ages of one and five years. The disease is believed to be the most contagious while the rash is out and during the time when the rash is peeling. Everything that comes from the patient—clothing, food, anything that has in any way been touched by the patient—may retain the power of infection for months, even for years. Do exactly what the doctor directs, both in taking care of the patient and in protecting the other members of the family. Scarlet fever may cause kidney disease, deafness, pneumonia and several other serious diseases.

Small-pox.—Persons with small-pox must be sent to a hospital. Vaccination is the only protection people have against small-pox. Children should preferably be vaccinated between the time they are four and six months old. They should be vaccinated again at the ages of five and twelve years.

Chicken-pox.—Chicken-pox is usually a mild contagious disease. It may take from two to eight days from the time the child has been exposed until the rash comes out. The little blister-like spots of the rash come out a few at a time. There is a mild

CHILD WITH RASH



fever. After a few days the blisters dry up and little scabs form. Children should not be allowed to go into the street or to play with other children until every one of these scabs has dried and fallen off. At times the child feels so well when it has the chicken-pox that it is hard to make it stay in bed. There is a little danger that pneumonia may follow chicken-pox if the child is not properly cared for in bed while there is fever.

Diphtheria.—Diphtheria is an acute disease of the nose or throat, and is a very dangerous illness. If antitoxin is used early, there is little danger of death from diphtheria. *Take no chances in cases of sore throat, and call in the doctor early.* Only a doctor can decide whether or not the case is one of diphtheria. If there is any doubt as to the cause of choking and hoarseness, antitoxin should be given at once. A child should not be allowed to get out of bed until the doctor permits. Diphtheria may affect the heart if the child gets up too soon. Only after the doctor has stated that the throat or nose is free from diphtheria germs, should the patient be allowed to go out of the house or to play with children.

Contagious Diseases without Rashes.—There are many contagious diseases that are not accompanied by a rash.

Whooping-cough.—Whooping-cough is considered one of the dangerous diseases of childhood, because of its possible complications. The violent coughing sometimes causes a rupture. Pneumonia often occurs during the disease. Consumption may follow. Children who have this disease need plenty of fresh air. It is wrong to take them to places where there are children, and expose these to the disease. More children die from whooping-cough than from small-pox and scarlet fever combined. If the child vomits, give it more food. It is important to keep up the child's strength. Give no medicine unless the doctor advises.

Mumps.—Mumps cause a swelling of the face in front of the ear. They are common among children from two to fifteen years of age. The disease takes from one to four weeks to come out, and is highly contagious. After the third week it is usually safe for the patient to play with other children.

Typhoid Fever.—Typhoid fever is a disease due to germs. It is usually caused by drinking water or milk that contain the germs. Many people who have had typhoid fever may carry typhoid germs in their bowels for a long time. Such persons are at times able to spread the disease through dirty habits, or by handling other persons' food with unclean hands. Flies very often carry the typhoid germs and spread them over food, nipples, glasses and the like. The typhoid germ is almost always taken into the body through the mouth. Children under two years seldom have it, and few under five years, but it is common between five and fifteen years of age.

Influenza.—Influenza or La Grippe is another germ disease, and is apt to make children very ill. The inflammation it brings about may affect either the nose, throat and lungs, the stomach and bowels, or the nerves and brain, sometimes all of these. It may be followed by pneumonia. The patient should be kept away from the rest of the family, just as in any other contagious disease.

Fumigation.—After all contagious diseases the home should be thoroughly disinfected and all germs killed. This is called fumigation. In most cities the Board of Health will attend to this, but it will only fumigate the room in which the patient has been lying. It is a good plan to fumigate the other rooms. Boiling clothes or dishes, or anything used about the patient, will disinfect them. In boiling dishes and silver, wash-basins, scissors, nail-files, etc., soda should be added to the water. The sick-room, except in cases where the eyes are affected, should always have plenty of sunlight, or at least as much as possible. Sick persons should not be kept in dark rooms.

Method of Fumigation.—After the Board of Health has disinfected a room, carefully wash walls, furniture and all woodwork with hot water and soap. All doors and windows should be opened and fresh air let in for several hours.

Chapter VII—Emergencies

Accidents.—In this chapter it is important to remember that it is better to prevent accidents than to know how to treat them. Every one should know what to do when accidents happen. There is a right way and a wrong way to behave in emergencies. Accidents that are not serious in themselves may give a great deal of trouble if not properly cared for.

Antiseptics.—Antiseptics prevent harmful germs from causing serious illness after a burn or cut or other slight accident. Most antiseptics are poisonous and dangerous to have about where there are children. They should not be used unless you know just how to use them, and can keep them out of reach of every one except yourself. Boracic acid as a powder is the simplest antiseptic to have in the house, and it is not poisonous.

Sprains.—A common type of accident is a sprain. Sometimes the wrist or ankle gets a sudden twist or has an unexpected strain placed upon it. A painful condition arises, though no bones are broken. The cords that hold the bones together have, perhaps, been stretched. This is called a sprain. Usually the ankle or wrist will swell. The swelling must be kept down.

Treatment.—Put the sprained ankle or wrist under a stream of cold water from faucet, pump or pitcher. If cold water is not at hand, very hot water may be used. Warm water is not good; the water must be very cold or very hot. After this has been done and the swelling begins to go down, the ankle or wrist must be tightly bandaged. First some cotton is placed on the wrist or ankle, and then a bandage is wound around tightly. The bandage should be changed every day, and the joint nearest the sprain rubbed a little each time. Very slight ankle sprains can be treated by letting the water run on the ankle for a little while, and then putting on a pair of laced shoes, tightly lacing the one on the sprained foot. If possible, the child may walk. The tight lacing keeps down the swelling, and the exercise keeps the circulation of the blood active.

Prevention of Wounds.—Sharp, pointed things, such as needles or nails, cause *punctured* wounds, or wounds like small holes. Nails should never be left in a board to be thrown away, and then there would be fewer nail-holes in people's feet. If a needle gets in a hand or foot, and you pull the needle out yourself, look at it carefully to see if it is all there. If you think part of the needle has not come out, have the doctor at once remove the broken pieces. People should be careful not to leave needles and pins in clothes that are put in the wash. Punctured wounds may possibly be most dangerous, because they are often the deepest and cannot be easily cleansed.

Treatment.—The most important thing about wounds is to keep them clean. They will not heal properly if dirt gets in them. Rusty nails may cause the worst kind of wounds, although there may be only small holes on the surface.

Lockjaw.—The germ of lockjaw lives just under the surface of the soil or in dust, and it may be on the rusty nail, or the foot that has been pierced may not be clean and the little germ may be pushed in. If a nail gets into one's foot, first wash the wound carefully with hot water in which there is some antiseptic, and squeeze gently so as to make the blood flow, and the harmful germs will very likely be brought out with the blood. Then take a little piece of clean rag or absorbent cotton, soak it in the water, put it over the wound and tie it on. Be careful that all the rags used are very clean. Such a wound should be carefully washed. If it becomes inflamed or seems to be very painful, consult the doctor at once.

Splinters.—Little pieces of wood, called splinters, sometimes cause trouble, because all of the pieces are not taken out. In pulling out splinters, be sure you get the whole splinter; if you do not, the place where any remains will become very sore. If pain, redness or swelling occurs, consult the doctor.

Preventing Cuts.—Do not leave open knives, scissors, sticks and pointed things where children can get them. Do not allow children to go about with pointed things in their mouths or pockets, or glass things in their hands.

Cuts.—The main thing in cuts is to stop the flow of blood. If the cut is on the arm or hand, raise the arm so that the blood flows less freely. Also place the thumb or fingers above or below the place where the blood is flowing, and press until the blood stops. If the flow does not stop easily, tie a clean handkerchief tightly around the arm, so that it is checked, and leave it on until the doctor comes. Sometimes a finger or toe or some other member of the body is almost cut off. Just as long as there is a little flesh joining the two parts, there is hope of their growing together again. The piece that was almost cut off should be carefully washed in warm water and held against the place where it belongs until the doctor comes.

Bruises.—When there is a bruise on the body and the skin is broken, it should be carefully cleaned with water with an antiseptic. A piece of cotton or clean cloth wet in the solution should be bandaged on. When the skin is not broken, apply cloths wrung out in very hot water.

Plaster.—Surgeon's plaster is a good thing to know how to use. It can be bought at the drug stores in rolls of various lengths and widths. When you have a sore in any place where a bandage would be likely to slip off, put on a little piece of cotton gauze or cheese-cloth and fasten it with this plaster. It is well to practise putting on these bandages, so as to know how when the time comes. Zincoxide plaster can be worn several days without hurting the skin.

Prevention of Burns.—One of the things to know is how to prevent burns. Flannelet, that is so much used for nightgowns and bedclothes, has a soft fuzz on the outside, and it is apt to catch fire if a match is struck near it, or in passing by a flame. Some can be bought that has been dipped in a preparation that makes it burn less easily. This kind of flannelet costs a little more, but should always be asked for. Flannelet should always be washed before being worn. Woolen goods burn less easily than cotton goods. Careful mothers do not allow children to play around bonfires. Cleaning gloves with gasoline should not be done near a lighted stove. Cleaning gloves with gasoline should not be done at night, as gasoline explodes easily. Hot water should not be left where children may upset it.

Fire.—In case of fire, close all the doors and windows you can. That is much better than trying to save the furniture. Then give the alarm. If it is beyond your control when you first see it, give the alarm first and then close everything.

Treatment of Burns.—In case of burns, the first thing to do is to keep the air from the burn. Pain is caused by the air touching the burnt spot. If a large part of the body has been burnt, the best thing to do is to put the person, clothes and all, into a tub of water. Small burns can be treated with cold water. Sometimes people say, when burned, "I put my hand in water, but when I took it out it hurt just as much as before." This shows the thing to do is to keep it in water. If the burn has been only in water until the doctor comes, he will not have anything to undo. Sometimes flour or ointment is the wrong thing. Water is always at hand, and it stops pain by shutting out the air, and does no harm before the doctor comes.

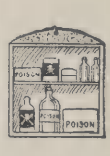
Kinds of Burns and Their Treatment.—There are three kinds of burns. The first only causes the skin to turn red, the second causes blisters, and the third destroys the skin. When the skin is only reddened, soft clean cloths, soaked in water in which cooking-soda has been dissolved, should be laid over the sore parts, and to keep out the air these should be covered with cloths or cotton batting. When the skin is blistered, oil should be poured over all the burned parts, and then soft cloths soaked in oil placed over it. Carron-oil is the best to use. It is made of linseed-oil and lime-water, in equal parts. It should always be kept in the house. Olive-oil may be used instead of linseed-oil. Sunburns should be treated in the same way as other burns.

Protecting the Eyes.—The eyelids, edged with thick hairs, keep out dust, and the tears easily wash away anything that sifts through. When something gets in the eye, do not rub it. Rub the other eye; that will probably bring water to the eyes and wash out the one that has been hurt. A good way to take out a bit of cinder is to wet a corner of a clean handkerchief and wipe it out. It is a good plan to close the eye for a few minutes until the tears get well started. If they do not wash the thing out, try taking hold of the eyelashes of the upper lid and pulling it out and down over the lower lid. Sneezing or blowing the nose sometimes helps. After the piece is removed, the eye often feels as if it were still there. This soon passes away; if it does not, the doctor should be consulted.

Black Eyes.—For a black eye, bathe the eye immediately with hot water and rub it very gently.

Accidents to the Nose.—Little children often push things into their noses. Tickle the nostril with a bit of thread or with a feather until the child sneezes. Do not poke anything in to try to get something else out.

Nosebleed.—For nosebleed, sit up straight and hold the head up; do not lean over a basin. Cold water or ice on the back of the neck and over the bridge of the nose will help. Place a towel, wrung out in cold water, around the neck, and another one on the lower part of the forehead and on the bridge of the nose. Pinch the nostrils together. If the nose bleeds a long time it may be necessary to plug it up with a piece of cotton or clean linen. Take a piece of cotton as large as the end of your thumb, tie a piece of thread around it and soak in strong tea, then push it gently up into the nostril. After the bleeding has stopped for one-half hour, take hold of the piece of thread and very gently pull out the cotton. Do not blow the nose or cough. A child who has nosebleed often should spend a great deal of time in outdoor exercise.



Prevention of Poisoning.—Be careful to prevent poisoning by keeping all poisons in bottles plainly marked, away from other bottles, and out of the reach of little children. Always look at the label of the bottle before giving any medicine.

In cases of poisoning there is only one thing to do. *Always call the doctor.* While you wait for the doctor, give something that will make the stomach "throw up." Make the patient drink cupfuls of warm water mixed with salt. Do not stop for a minute to heat water or to find salt; use cold water while hot water is being made ready. It is safe to give whites of eggs in any kind of poisoning. Stir the whites of four eggs into a quart of water and make the patient drink as much as he can.

Dog-bites.—If any one is bitten by a dog, clean the wound thoroughly with warm water, squeeze out as much as you can, and then treat it as any other wound, with clean dressings. If the dog was known to be mad, the person should be taken at once to the Pasteur Institute. There are institutes in New York, Chicago, Baltimore, Richmond, Atlanta, Ann Arbor, St. Paul, New Orleans, St. Louis and Houston. Do not have the dog killed until you find out if the dog is really mad.

Prevention of Choking.—Prevent choking accidents by not allowing children to hold small objects in their mouths while playing. Screws, pins, beans, grains of corn, or little whistles should not be held in the mouth.

Choking.—For choking, slap the person on the back between the shoulders. A very young child who is choking will often be helped by raising the arms as high as possible above the head. Another way is to hold the child with its stomach on your knee and its head bent down while you slap the back gently. If a small object has been swallowed, sometimes it causes less trouble to let it go through the body than to try to get it out. In this case, the patient should eat a quantity of bread or potatoes, which will help to carry the object through and prevent it from hurting the body. Do not give castor-oil or other laxative.

Fainting.—When a person faints, the first thing to do is to place him flat on the back on the floor or on a couch. Loosen the clothing, and raise the feet by putting something under them, or lower the head by letting it hang over the edge of the couch. Dash cold water on the face. If the person does not get well immediately, call the doctor. Fresh air is needed for people who faint, so do not crowd around people who have fainted.

Hiccoughs.—For hiccoughs, stop up both ears with the fingers of each hand, and drink water slowly from a cup held by some one else. If this does not help, try to make yourself sneeze. Take a spoonful of dry sugar in the mouth, or push the tongue out and hold it for a moment or two. If the hiccoughs continue for a considerable time, it is well to see a doctor.

Water Accidents.—Every boy and girl should know how to swim. If you fall overboard, do not splash your arms and hold your head away out of the water. Keep your arms under the surface. All you need is to have your mouth and nose out of the water. Lie quietly on your back and breathe deeply.

Don't skate on thin ice. If you go out in boats, take an oar or a boat-hook and keep it where you can get it easily.

To Prevent Street Accidents.—During one year, in New York State, one hundred and sixty-two children were run over by trolley cars, one hundred and forty-two by wagons and carriages, eighty-four by automobiles, fifty by bicycles, fifty-two by trains, and seventy-nine were trampled on by horses.

Little children should not be left alone on the streets. Older children should be careful when playing.

These few rules as to what to do in case of accidents may save much harm and trouble, but it is only the simplest things that can be treated without a doctor. *Do not try to do too much without his help.*

The Light That Never Fails

N636

L'ENFANT

PUBLIÉ ET
DISTRIBUÉ PAR LA
METROPOLITAN
LIFE INSURANCE
COMPANY
À L'USAGE DE SES
DÉTENTEURS DE POLICES

FRENCH

L'Enfant

Publié et distribué par la

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

A l'usage de ses détenteurs de polices

Copyright, 1912, by
Metropolitan Life Insurance Company

TABLE DES MATIERES

PAGE

Accidents 29, 30, 31, 32
Accidents nautiques 32
Achat du lait préparé 15
Acide Borique (Usage de l') . 5
Adénoïdes(Prévention et Traitement des) 22, 23, 26
Air pur 5, 6, 11, 21
A la Place du Lait de la Mère 13
Alimentation 11, 12, 21
Aliments préparés 15
Amygdales 26
Antiseptiques 29
Aphtes et Stomatite 25
Après les Heures de Classe ... 22
Avant la Classe 22

Bain 7, 9, 20, 23
Bébés malades 16
Besoins généraux 18
Bouche (La) 23
Bouteilles (Chauffage des) ... 15
" (Lavage des) 14
" (Remplissage des). 14
Bronchite 26
Broncho-Pneumonie 27
Brûlures, et leur Traitement 30, 31

Cabinets 3
Ce que l'Enfant peut Manger. 18
Ce qu'il faut à l'Enfant 8
Ce qu'il faut à la Mère 7
Chaussures 16, 24
Cheveux (Les) 7
Choses nécessaires 21
Colique 16
Contusions 30
Coqueluche 28
Croissance du Bébé 9
Croup 25

Dentition 16
Dents (Les) 7
Désinfectants 5
Deuxième Eté (Le) 18
Diètes 18, 19
Diphtérie 28
Drogues (Emploi des) 16

PAGE

Eau 11
Echardes 29, 30
Emplâtre 30
Estomac malade 18, 25
Etouffement 32
Exercice 6

Faiblesses 32
Feu 30
Fièvre scarlatine 27
Fièvre typhoïde 28
Foulures 29
Fourrures 24
Fumigation 28

Germes 3
Glacière (Soin de la) 4
Glacière pour le Lait, faite à la Maison 13
Gobelets publics 4, 5

Habits 4, 7, 15, 20, 24
Hoquet 32
Huile de Ricin (Comment donner l') 25

Influenza 28
Isolation 27

Lait (Mélange du) 14
Lait (Soin du) 13
Lieux de Jeux malpropres 4
Lit (Le) 20
Lunettes 22

Maison (La) 6
Mal de Gorge 24, 26
Mal d'Oreille 26
Maladies contagieuses ... 27, 28
Maladies de la Poitrine 25
Maladies des Voies respiratoires inférieures 26
Manger (Choses bonnes à). 21, 22
Manger (Mauvaises Habitudes pour) 19, 20
Manière de s'Asseoir 22
Marcher (Age pour) 20
Marmites (Soin des) 15
Mauvaise Digestion 25
Médecin (Le) 7, 13

PAGE

Médecin et Garde-Malades des Ecoles 21
Mère (Soin de la) 6, 11
Morsures de Chien 31, 32
Mouches 4
Moustiques 4

Nez (Le) 23, 31
Nourriture 4, 12, 18, 21

Oreilles (Les) 23
Oreillons 28

Pacificateurs 16
Parler (Age pour) 20
Personnes bien Exposées 27
Phases des Maladies 27
Poids du Bébé 12, 13
Préparation de la Nourriture 13, 19
Propreté 3, 4, 15

Rachitisme 17
Rhumes 16, 17, 25
Rougeole 27
" des Allemands 27

Saignement de Nez 31
Seaux à Ordures 3
Seins 7
Serviettes sales 3
Soleil 6
Sommeil 7, 9, 20, 21

Tenir le Bébé chaudement 9
Tête (La) 7, 10, 23
Tétines (Soin des) 14
Toux (Remèdes pour la) 26
Travail 6

Ustensiles (de Cuisine) 3

Variole 27
Varioloïde 27
Vers 25
Vêtements (Habits) .. 4, 10, 15, 24

Yeux 22, 31
Yeux du Bébé 9
Yeux, Oreilles et Nez .. 9, 22, 23, 31

La matière de ce livre a été préparée par Belle Lindner Israels. Des remerciements sont dus aux Drs Abram Jacobi, Charles Gilmore Kerley et Ira S. Wile, à M. Hastings Hart et à Mlle Ellen Babbitt, de la Russell Sage Foundation, au Directeur Médical Augustus S. Knight, M.D., et à Lee K. Frankel, Ph. D., de la Compagnie, qui ont lu le manuscrit et donné des conseils touchant la forme et la teneur de ce livre.

Les auteurs suivants ont été consultés dans sa préparation:

Maladies des Enfants, par les docteurs Chapin et Pisek; Contributions to Pediatrics, par le Dr Abram Jacobi; Le Soin du Bébé, par le Dr J. P. Crozier Griffith; Causeries avec les Jeunes Mères, par le Dr Charles Gilmore Kerley; L'Alimentation des Petits Enfants, par le Dr Joseph E. Winters; Les Séries de Gulick sur l'Hygiène, publiées par le Dr Luther H. Gulick: L'Enfance, par E. T. Kelynack.

L'Enfant

Chapitre I—La Maison

Maisons Propres.—Toute mère doit comprendre que la maison est le centre de la vie. C'est pourquoi il est important que la maison soit tenue de manière à offrir la plus grande chance de longue vie à tous ceux qu'elle abrite. Il y a une raison pour " faire le ménage." Ce n'est pas pour tenir les gens occupés, mais bien parce que tenir la maison propre tient propres aussi ceux qui y vivent. Les enfants ont même plus besoin de la protection de la propreté que les grandes personnes, puisqu'ils sont incapables de prendre soin d'eux-mêmes.

Le Nettoyage de la Maison.—Il y a une bonne méthode et une mauvaise manière de tenir une maison propre. La bonne méthode est très simple et moins longue; la mauvaise manière prend la poussière et la saleté dans une place et les met dans une autre. La poussière doit être enlevée, non simplement déplacée.

Pour débarrasser la maison de la poussière, rappelez-vous que l'air pur, le soleil, un bon balai et un linge souple humide sont les meilleures choses possibles pour nettoyer la maison. N'essuyez pas la poussière avec des linges secs, ou ne l'éparpillez pas avec des plumeaux; servez-vous de linges humides. Balayez avec un balai mouillé, ou des morceaux de papier trempé pour prendre la poussière.

Ustensiles.—Les marmites, les cuillers et les plats doivent être tenus propres et lisses en les lavant et faisant bouillir avec soin. Les parcelles de nourriture que l'on laisse sur les marmites et les plats se gâtent et deviennent empoisonnées.

Cabinets.—Les cabinets doivent être tenus propres et en ordre. Il ne faut pas les utiliser pour serrer des choses sans valeur ou qui ne doivent plus servir. Ils doivent être lavés avec soin quatre fois par année avec de l'eau chaude et du savon.

Seaux à Ordures.—Il faut prendre le plus grand soin de tenir les seaux à ordures, éviers et cabinets d'aisances propres et sans germes. L'eau chaude et le savon sont les meilleurs auxiliaires de la propreté. Le désinfectant le plus simple à employer est le chlorure de chaux. Saupoudrez-en un peu sur le plancher de la cave, dans les seaux à ordures, dans l'évier et dans le cabinet d'aisances. Les germes ne peuvent croître dans un pareil sol.

Serviettes Sales.—Les serviettes et les torchons de vaisselle, les torchons de plancher, les brosses et les balais sont souvent laissés avec de la graisse et de la saleté et serrés sans être nettoyés. Ils attirent les mouches. Quand vous en avez fini, lavez-les, rincez-les et faites-les sécher.

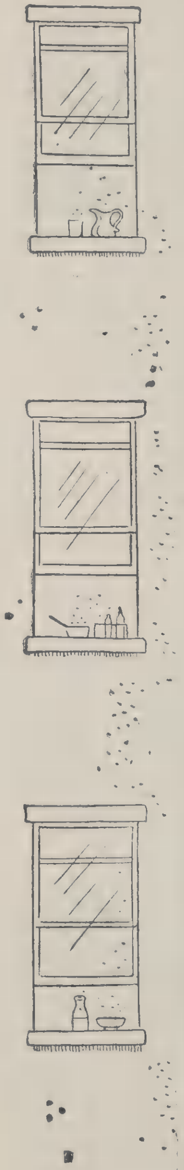
Germes.—Les germes sont de très petites plantes. Ils sont aussi appelés microbes ou bactéries. On les trouve dans l'air, dans la poussière, dans nos aliments. Il y en a qui sont inoffensifs et d'autres qui causent la maladie. Si le corps est maintenu fort et bien, le danger des germes causant la maladie est bien diminué. Si nous nous affaiblissons, il y a toujours danger qu'ils pénètrent dans notre corps.

Presque tous les germes de maladie entrent dans le corps par la bouche ou le nez. C'est pourquoi l'habitude de se sucer le pouce, ou de mettre dans la bouche certaines choses, comme les crayons, les sous, la gomme à mâcher ou toute autre chose qui a été dans la bouche d'un autre, permet aux germes de passer dans le corps.

Où se trouvent les Germes.—Les choses poussiéreuses et sales rendent la maison malpropre. Les germes nuisibles vivent surtout dans la poussière, les aliments en décomposition, les habits malpropres, les plats et marmites sales et les seaux à ordures.

Pour écarter les germes, il est important que les choses qui les portent, surtout les insectes et les animaux, soient éloignées des endroits où vivent les personnes. Les mouches et les moustiques peuvent transporter les germes de plusieurs espèces de maladies, comme la consomption ou la malaria, la fièvre jaune ou la typhoïde.

Mouches.—Elles naissent dans la saleté. Elles recherchent les seaux à ordures, les tas de fumiers, les cabinets d'aisances et autres endroits malpropres de ce genre. De ces endroits sales, elles volent dans la maison, se traînent sur les aliments ou sur la tétine de la bouteille du bébé. Elles peuvent tomber dans le lait et y laisser des germes. Elles peuvent laisser des germes de typhoïde ou d'autres maladies graves sur les aliments qu'elles touchent. Les chiures de mouches sont non seulement malpropres, mais dangereuses.



Moustiques.—Les moustiques naissent dans les endroits humides ou marécageux, et aussi dans les petits trous d'eau qui se trouvent dans les cours. Les uns transportent les germes de la malaria, les autres, les germes de la fièvre jaune.

Prévention.—La maison doit être protégée de bonne heure au printemps. S'il n'est pas possible de se procurer de la toile métallique pour les fenêtres, on peut broqueter de la mousseline à moustique de façon à couvrir toute la fenêtre. Par ce moyen vous écarterez à la fois les moustiques et les mouches.

Soin des Aliments.—Tous les aliments doivent être placés dans une glacière et soigneusement couverts entre les repas. Les aliments gardés de cette façon restent plus longtemps frais et sains que s'ils ne sont pas tenus sur la glace. Les aliments qui se corrompent, que ce soit des fruits, du lait ou de la viande, contiennent toujours des germes qui attaquent le corps et amènent la maladie. Les enfants sont surtout exposés aux maux d'estomac ou d'intestins à cause d'aliments gâtés.

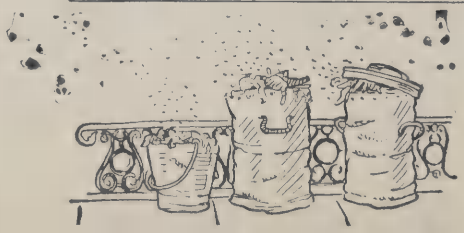
Soin de la Glacière.—Les glacières doivent être parfaitement nettoyées une fois par semaine. Si quelque chose se renverse, il faut l'essuyer aussitôt. Les aliments se corrompent vite, surtout en été, et il faut surveiller la glacière pour que rien ne s'y gâte. Il faut, au moins une fois par semaine, faire passer de l'eau chaude dans le tuyau d'écoulement et le brosser avec une brosse munie d'un long manche.

Habits Propres.—Le linge de corps doit être tenu propre, et les vêtements lavables que l'on veut laver, sauf les flanelles et les tissus de couleurs, doivent être bouillis une fois par semaine. Les habits ne deviennent réellement propres et exempts de germes, que s'ils sont bouillis. La chaleur tue les germes. Puisque la saleté signifie toujours danger, les vêtements doivent être tenus aussi propres que possible. Les vêtements de dessus en laine doivent être brossés avec soin et mis de temps à autre sur la corde au soleil.

Mains Propres.—Il est même plus important de se laver la figure et les mains que de laver ses habits. On ne devrait jamais permettre aux enfants de se mettre à table sans s'être lavés. Les mains sales peuvent infecter les aliments purs. Les doigts sales ne devraient jamais toucher la figure, les yeux ou les lèvres. Nos mains prennent souvent des germes sur les courroies des tramways, les boutons de portes ou les meubles. Le corps entier a besoin d'un bain à époques régulières pour se débarrasser des impuretés.

Lieux de Jeux Malpropres.—Les enfants jouent souvent dans les endroits malpropres. Ils se tiennent très souvent dans la rue malpropre, ou dans une cour où une boîte de déchets attire les mouches dangereuses. Les petits enfants se traînent souvent là où des personnes malades ont craché, ou où des chaussures sales ont transporté du fumier ou d'autres choses pleines de germes.

Gobelets Publics.—Il est certain qu'un gobelet à boire à l'école, à la gare ou dans la rue a servi à quelqu'un qui avait des germes de maladie dans la bouche. Si une autre personne boit alors dans le gobelet, les germes ont une grande chance



de produire l'infection. Un gobelet particulier devrait toujours être employé dans les endroits publics. On peut acheter des gobelets en papier qui sont commodes et pas chers.

Désinfectants.—Il est important de savoir ce qui peut tuer les germes dans les choses sales ou malpropres. On appelle cela désinfectant. Le plus important est l'eau chaude et le savon. La plupart des désinfectants sont poisons et doivent être tenus hors de la portée des enfants.

Un Désinfectant Simple.—On peut préparer l'acide borique et l'avoir sous la main comme désinfectant simple. C'est une poudre blanche, que l'on peut avoir dans toutes les pharmacies. En l'achetant par paquets d'une livre, il coûte moins cher qu'en l'achetant en petites quantités. On le prépare en en mettant quatre cuillerées à thé dans deux tasses d'eau. L'eau doit être bouillante et versée sur la poudre. Si l'eau n'est pas très chaude, elle ne sera pas dissoute. L'eau d'acide borique peut être gardée dans une bouteille propre bouillie qui bouche hermétiquement, et sera alors toujours prête à servir.

Usages de l'Acide Borique.—On peut l'employer—(a) pour laver la bouche des petits bébés; (b) pour laver le bout des seins des femmes nourrices; (c) pour laver les yeux du bébé; (d) comme gargarisme dans le cas de maux de gorge chez les enfants; (e) pour laver les plaies; (f) pour nettoyer le nez et les oreilles.

Air Pur.—L'air pur n'a pas d'odeur. L'air qui a une odeur désagréable est impur. Ne laissez pas s'empester l'air de la maison. Les fenêtres doivent être grandes ouvertes en été; en hiver, s'il y a deux fenêtres dans la pièce, l'une doit être ouverte du bas, et l'autre, du haut. S'il n'y a qu'une fenêtre, ouvrez-la de quelques pouces au bas et au haut. Combien grandes faut-il les ouvrir? Cela dépend de la grandeur de la chambre, du nombre de fenêtres qu'il y a et de la force du vent. Il doit toujours y avoir une fenêtre d'ouverte dans les chambres où couchent des personnes.

La saleté signifie danger. Les rues sales, l'eau sale, le lait impur, tout cela signifie danger pour la maison. On peut obvier à cet état de choses si on y apporte l'attention voulue, d'abord pour ce qui regarde la maison et ensuite pour ce qui regarde les choses qu'on y apporte. De l'eau pure, du lait propre et des rues propres sont une protection pour les enfants.

Chapitre II—Apprêts pour le Bébé

La Maternité ne Doit Faire Naître Aucune Crainte de Malaise.—Beaucoup de femmes craignent la maternité. Avoir un bébé est chose naturelle et normale. Il en naît des millions chaque année et les mères restent après fortes et bien.

Le Soin de la Mère.—Le soin du bébé commence longtemps avant sa naissance. Chaque bébé a le droit d'avoir un père et une mère en santé. La mère peut faire bien des choses pour se conserver bien et rendre l'enfant fort durant sa grossesse, de manière à ce qu'il ait toutes les chances possibles de naître sain.

Pour que l'enfant soit fort, il ne faut pas l'affamer avant sa naissance. La diète doit se composer d'une nourriture bonne, substantielle et abondante, sans manger trop cependant. Les légumes et les fruits, la viande, les céréales, du bon lait et du pain et du beurre, sont les meilleures choses à manger. On ne devrait pas manger de viande plus d'une fois par jour. La digestion n'est pas aussi bonne alors qu'en d'autres temps, à cause de la pression exercée sur les organes digestifs. Si vous croyez que vous mangez trop, consultez votre médecin, non vos amies. Ne mangez que ce qui vous va. Ne vous encouragez pas à vouloir des choses singulières. Le sens commun et le contrôle de soi-même chasseront les idées ridicules. Il est très important que les intestins aient des évacuations régulières quotidiennes.

Ne mangez pas trop.

Il n'est pas bon de boire de la bière ou des liqueurs alcooliques. Beaucoup croient que les bébés des mères qui boivent sont moins forts que les autres et plus exposés à être malades. Vous ne voulez pas que votre enfant débute ainsi.

La Maison.—Il est très important pour la mère et le bébé que tout soit propre dans la maison dans laquelle le bébé doit vivre.

La maison doit être plus propre qu' elle n'a jamais été, de manière à conserver propres les choses que l'on prépare pour le bébé. Un petit bébé peut devenir bien malade à cause d'une petite tache de saleté qui contient peut-être des germes. Un germe peut ne causer qu'un léger malaise chez un adulte normal et causer une maladie grave chez un nouveau-né ou chez une mère immédiatement après avoir donné le jour à son bébé. Ils sont tous deux trop faibles pour combattre les germes malfaisants. Dans les moments qui précèdent la venue du bébé, tous les coins et tout ce qui se rapporte au lit doivent être lavés avec soin avec quelque chose qui puisse tuer les germes. Employez beaucoup de savon et d'eau.

Soleil.—Le soleil et l'air pur sont ce qu'il y a de mieux pour nettoyer la maison. Les germes ne peuvent se développer là où ils sont.

LA MAISON, LE LIT ET LA CHAMBRE OU LE BEBE DOIT VIVRE DOIVENT ETRE TENUS PROPRES.

Air Pur.—La mère grosse doit avoir plus d'air pur qu'en d'autres temps. Elle doit fournir du sang à deux personnes, et l'air pur purifie le sang. Elle doit sortir le plus possible et tenir les fenêtres ouvertes pour travailler dans la maison.

Travail.—Si elle travaille dans une usine ou manufacture, la mère en état de grossesse devrait cesser deux mois avant le jour où le bébé est attendu. Il est démontré que les femmes qui travaillent trop longtemps ou trop fort peuvent avoir des bébés faibles et maladifs. Avoir un bébé nécessite un surplus de force. La mère vit pour deux. Elle peut faire son travail de maison, mais doit cesser tout travail à la machine quelle qu'elle soit.

TRAVAILLER JUSQU'A MOINS DE DEUX MOIS AVANT QUE LE BEBE ARRIVE PEUT ETRE NUISIBLE A LA MERE ET A L'ENFANT.

Exercice.—La mère a besoin d'exercice régulier. Les promenades au dehors et le travail de la maison, avec les fenêtres ouvertes, sont excellents. Elle sera forte, le bébé en santé, et la naissance plus facile. Elle ne doit pas lever de choses lourdes ou monter sur des chaises ou des escabeaux. Le bébé peut naître trop tôt et la vie de la mère et du bébé être mise en danger.

LES EXERCICES EN PLEIN AIR ET LES TRAVAUX DU MENAGE AVEC LES FENETRES OUVERTES VALENT MIEUX QUE LES REMEDES.

Sommeil.—Dormir les fenêtres ouvertes, et autant que possible, est chose nécessaire. Reposez-vous l'après-midi, ne serait-ce qu'une demi-heure. Couchez-vous et que rien ne vous dérange. C'est pendant le sommeil que le corps se renforcit.

LA FEMME GROSSE DOIT PRENDRE TOUT LE TEMPS QU'ELLE SENT AVOIR BESOIN POUR DORMIR. ELLE NE DOIT PAS OUBLIER DE TENIR LES FENETRES OUVERTES POUR DORMIR.

Habit.—Des vêtements amples doivent être portés. Ceci donnera plus d'aisance pour travailler ou pour marcher. Habillez-vous chaudement mais légèrement. Tout cahier de patrons contient des habits pour maternité que l'on peut fabriquer avec des tissus bon marché. Une vieille jupe peut être arrangée en ouvrant les plis et en se servant d'un large élastique en arrière pour la ceinture. C'est une folie que de se mettre mal à son aise afin de bien paraître. La maternité est si belle qu'elle n'a jamais besoin d'être cachée. NE PORTEZ PAS DE VETEMENTS SERRES QUI NE SONT PAS CONFORTABLES.

Les Dents.—Les dents se gâtent souvent avant la venue du bébé. Les mères perdent quelquefois leurs dents après. C'est parce que la digestion n'est pas alors aussi bonne et que des acides se forment. Ils recouvrent les dents et causent la carie. Il faut se servir de la brosse à dents plusieurs fois par jour. La meilleure eau dentifrice est l'eau de magnésie. Le " soda " à pâte ou le sel, dissous dans l'eau, sont aussi une bonne lotion. Lorsque la maternité est certaine, que le dentiste fasse les obturations nécessaires. Ce moyen peut sauver les dents. Tenez les dents propres pour vous protéger contre leur perte après que le bébé est né.

Les Cheveux.—Si on ne prend pas soin des cheveux, ils peuvent tomber en abondance après la naissance du bébé. Lavez la tête une fois par mois et brossez le cuir chevelu tous les soirs. Si les cheveux sont secs, frottez un peu de vaseline sur le cuir chevelu plusieurs fois par semaine.

Bain.—Une des choses les plus nécessaires à la mère est le bain. Les petits trous dans la peau, appelés pores, doivent être tenus ouverts. On obtient ce résultat par des bains fréquents. Le corps entier doit être épongé ou baigné chaque jour.

Les Seins.—La mère aimera naturellement nourrir son bébé. On peut s'éviter beaucoup de douleurs et d'ennuis quand le bébé commence à téter en prenant soin des seins avant sa naissance. Ils doivent, comme les bouts, être maintenus mous. Lorsqu'ils sont durcis, les mamelons se crevassent. Un peu de vaseline peut être frotté entre les seins chaque jour, et aussi sur les mamelons. Lavez les seins et les mamelons tous les jours. Il n'est pas bon de se servir d'alcool.

Il faut tenir les seins et les mamelons propres et les amollir avec un peu de vaseline chaque jour.

Le Médecin.—Si vous ne pouvez avoir un médecin à la maison, allez à l'hôpital et demandez à être soignée. N'ayez *pas* de sage-femme. Si vous ne pouvez avoir quelqu'un pour prendre soin de vous, demandez quelqu'un au médecin de l'hôpital. La mère doit avoir les soins voulus en ce moment-là, autrement il peut s'ensuivre une longue maladie et la mort de son bébé. Tout dépend du soin qu'ils reçoivent en ce temps-là. Si quelque chose va mal, cela peut signifier la mort ou une longue maladie grave pouvant rendre la mère incapable de ne jamais travailler.

UN MEDECIN OU L'HOPITAL QUAND LE BEBE ARRIVE, MAIS PAS DE SAGE-FEMME.

Ce Qu'il Faut à la Mère.—Si vous avez un médecin, demandez-lui ce que vous devez préparer pour vous. N'attendez pas à la dernière minute pour avoir ces choses prêtes. Tout doit être prêt deux mois avant le temps calculé. Les articles suivants que l'on peut se procurer dans les magasins à rayons qui vendent des articles de pharmacie ou dans les pharmacies, sont généralement suggérés :

Deux livres de coton hydrophile. Trente-cinq verges de gaze. Un bassin à douche en métal émaillé. Une seringue-fontaine, d'une capacité de deux pintes.

Trois grands coussins pouvant couvrir la moitié du lit. Si les coussins sont trop dispendieux, des journaux et de la ouate de coton, recouverts d'une gaze propre ou de toile à fromage, feront tout aussi bien.

Une toile caoutchoutée, ou un morceau de toile cirée assez grand pour couvrir la moitié du lit. C'est afin de conserver le matelas propre.

Si vous avez gardé des morceaux de vieux linge pour ce moment-là, lavez-les avant de les mettre de côté, et voyez à ce qu'ils se conservent propres.

Ce Qu'il Faut à l'Enfant.—La première chose qui doit être prête pour le nouveau-né, est un morceau de vieille couverture de lit pour l'envelopper. LA COUVERTURE PEUT ETRE VIEILLE, MAIS ELLE DOIT ETRE PROPRE.

Une baignoire quelconque.

Les vêtements du bébé doivent être très simples et peu coûteux. N'en mettez pas trop sur le bébé. Trop de vêtements l'incommodent et même le rendent malade. Le maillot ne doit pas avoir plus de trente-sept pouces de l'épaule au bord. Le bébé chétif a besoin de porter une bande faite d'une lanière de flanelle jusqu'à ce qu'il ait quelques semaines; après quoi, une petite bande tricotée en coton et laine, puis une chemise de coton et laine; des couches de coton œil d'oiseau, ensuite un jupon de flanelle, coton et laine, avec ceinture; puis une jaquette parfaitement unie de tissu de coton. Il peut, dans les temps froids, porter, outre ceci, un lange fait de flanelle légère, ou on peut l'envelopper dans un châle de laine. On peut lui mettre des chaussures tricotées dans les pieds, quoique n'étant pas nécessaires. Achetez les articles suivants faits de coton et de laine.

Trois bandes tricotées, première période. Trois chemises laine et coton, seconde période.

Trois jupes longues de flanelle de coton et laine; si vous les faites vous-même, elles doivent avoir vingt-sept pouces des épaules au bord.

N'achetez pas de flanelle tout laine. Elle rétrécit et est dispendieuse.

Quatre jaquettes de tissu de coton uni. Il y en a dans tous les prix, de vingt-cinq cents en montant. Les jaquettes appelées jaquettes tricotées Arnold sont excellentes. Les petites jaquettes sont plus confortables si elles sont parfaitement simples. Celles de fantaisie ne paraissent pas bien et coûtent plus cher.

Trois paires de bas coton et laine, ou trois paires de chaussures de laine.

Deux ou trois langes faits de flanelle légère, simples et amples.

On n'achète les bavettes que si on en a besoin.

Deux ou trois douzaines de couches, faites de " coton œil d'oiseau sanitaire." Il y en a de différentes qualités. Il vaut mieux les acheter de bonne qualité, parce qu'elles dureront tout le temps requis. Elles doivent avoir vingt pouces carrés. Ourlez-les à la main; un ourlet à la machine est dur. On peut employer de vieilles guenilles, si elles sont propres, mais elles ne durent pas.

Le bébé doit avoir un lit à lui. Il est malsain de faire coucher le bébé avec la mère. Il arrive quelquefois que la mère, en dormant, roule sur le bébé et l'étouffe. Une mère tient quelquefois à avoir son bébé tout près d'elle. On peut faire une boîte comme celle que montre la vignette. Le fond pourrait être en toile métallique, afin de pouvoir le nettoyer facilement.

Un grand panier à linge fait une couchette convenable pour un petit bébé. Il se déplace facilement. Il peut être tenu propre. Il peut servir, quand le bébé se tient debout, pour l'empêcher de se faire du mal, et c'est une bonne place pour jouer. On doit y mettre un petit matelas de poil ou un oreiller de poil, protégé par un petit morceau de toile caoutchoutée ou cirée et un coussin sur cela. Les couvertures doivent être chaudes. On peut en faire avec des carreaux de toile à fromage, ouatés avec de la ouate de coton et puis piqués comme des couvre-pieds avec de la laine. Ces couvertures se lavent. Il en faut trois. Sur l'une de celles-ci, on peut se servir de petites couvertures de fantaisie faites de coton ou de coton et laine chaudes et lavables. Elles ne coûtent pas plus de soixante cents. Une suffira. Un châle tricoté est aussi très désirable.

Chapitre III—Le Bébé jusqu'à un an

La Croissance du Bébé.—Les bébés ont besoin d'attentions et de soins pour se développer. Avant tout la mère doit donner le temps à son bébé. Les bébés requièrent beaucoup de soins pour se conserver bien les deux premières années.

Les nouveaux-nés sont comme les plantes. Ils ont besoin d'être tenus chaudement et proprement, de dormir, de manger régulièrement, de boire un peu d'eau fraîche, d'avoir de l'air pur et du soleil. Ce chapitre dit comment faire.

Les Yeux du Bébé.—Rappelez-vous que les yeux du bébé doivent être lavés par le médecin aussitôt que l'enfant est né. Il fait cela pour protéger votre bébé contre la cécité.

Tenir le Bébé Chaudement.—Après que le bébé a été lavé et habillé pour la première fois, il doit être tenu chaud pour être bien. Quand le bébé est très jeune, il pleure souvent parce qu'il a froid ou trop chaud. Ses pieds et ses mains vous diront quand il sera bien. Ils doivent être chauds. Un châle fait au crochet est un excellent vêtement, avec, au-dessus, une de ces couvertures dont il est parlé au chapitre deux. TENEZ LE PETIT BEBE CHAUDEMENT.

Sommeil.—Un nouveau-né dort presque tout le temps. Il dort moins au fur et à mesure qu'il vieillit. Après quelques semaines, il apprend à dormir plus longtemps la nuit et moins le jour. Aussitôt que le bébé pourra dormir assez longtemps dans la matinée, qu'il reste éveillé une heure ou deux vers le milieu du jour, et qu'il fasse un autre somme dans l'après-midi. On devrait l'habituer, aussitôt que possible, à dormir pendant les heures durant lesquelles la mère est le plus occupée aux travaux de ménage. S'il est tenu éveillé durant la dernière partie de l'après-midi, il sera fatigué et dormira bien la nuit. Les bébés ne doivent pas se coucher plus tard que six heures. Les fenêtres doivent toujours être ouvertes quand le bébé dort, et le bébé enveloppé chaudement. Un bébé de quelques jours même peut commencer à apprendre qu'il doit dormir la nuit. Ne le prenez pas toutes les fois qu'il pleure la nuit. Il devient mal quelquefois en dormant et a besoin de changer de position. Il vaut mieux, pour la plupart des bébés, dormir sans oreiller. Peu de bébés ne peuvent dormir de cette façon. Pour tenir le bébé éveillé au temps que vous désirez qu'il apprenne à ne pas dormir, jouez avec lui ou prenez-le. Les heures de sortie et des repas ont beaucoup à faire avec les heures de sommeil du bébé. Après un repas ou quand il est dehors, le bébé demandera naturellement à dormir. De bonne heure le matin, quand le bébé s'éveille et est allaité, il aimera à rester éveillé, mais on peut lui apprendre à rester dans son panier et à jouer. Il n'a pas besoin d'être pris lorsqu'on l'a mis à son aise.

Bébé endormi enveloppé

LE BEBE DOIT ETRE HABITUE A DORMIR A LA MEME HEURE LE JOUR ET TOUTE LA NUIT.

Le Bain.—Les bébés sont bien et heureux s'ils sont tenus chaudement et proprement et dorment beaucoup. Le bébé doit avoir un bain tous les jours. Certaines mères ont plus le temps de faire cela le matin, après que le ménage est fait, et d autres ont plus le temps le soir quand le souper est prêt. L'heure à laquelle le bébé prend son bain lui fait peu de différence. Il est bon de lui faire prendre son bain aussitôt avant son repas ou son coucher. Ne le baignez jamais après qu'il a mangé. Avant de prendre le bébé, la mère devrait d'abord se laver les mains avec soin pour ôter toute saleté ou germe possible.

Bains en Eté.—Dans les temps chauds, un bain dans la baignoire et un bain à l'éponge, ou même deux, peuvent être donnés tous les jours à l'enfant. Le bébé n'est pas exposé à souffrir de démangeaison si son corps est tenu frais et propre.

Les Yeux, les Oreilles, le Nez.—Les yeux du bébé doivent être lavés tous les jours avec une solution d'acide borique. Cette eau peut être préparée suivant la manière décrite au chapitre I. La bouche doit être lavée délicatement chaque jour, avec un petit morceau de coton, enroulé autour du doigt et humecté d'eau

d'acide borique. Jetez le coton après vous en être servi. Les oreilles doivent être nettoyées avec un petit morceau de coton doux tortillé en pointe, et plongé dans l'acide borique. Après vous être servi du coton trempé, prenez un autre morceau pour qu'il ne reste pas d'eau dans l'oreille.

Le nez doit être nettoyé de temps à autre avec un petit morceau de coton, trempé dans l'eau d'acide borique, tortillé comme pour les oreilles.

Les yeux, les oreilles, la bouche sont choses délicates, et il faut prendre grand soin de les tenir en bon ordre. Tout ce qu'on leur fait doit être fait délicatement.

La Tête.—La tête du bébé doit être lavée avec soin tous les jours. Si une peau écailleuse apparaît, la tête doit être graissée avec de la vaseline ou de l'huile d'olive. Le matin, après le bain, on devrait brosser la tête avec une brosse douce. Les pellicules s'en iront. N'employez pas de savon parfumé ou d'odeur forte sur la tête. Ceci doit être fait tous les jours jusqu'à ce que la tête soit nette. Chaque fois que les pellicules reviennent, il faut prendre le même moyen. Si la tête devient couverte de croûte de lait que vous ne pouvez enlever de cette façon, voyez votre médecin, car quelquefois la négligence peut amener le mal du cuir chevelu ou l'eczéma. Le " chapeau " signifie une tête sale.

FAITES PRENDRE UN BAIN AU BEBE TOUS LES JOURS, ET VOYEZ A CE QUE LA BOUCHE, LES YEUX, LES OREILLES, LE NEZ ET LA TETE SOIENT NETS.

Soin des Vêtements du Bébé.—Le bébé ne peut être propre, même avec des bains, si ses vêtements ne sont pas propres. Il ne sera pas bien si on lui laisse des couches trempes ou souillées. Mettez-lui des habits propres après le bain. Mettez les vêtements sales, excepté les couches, dans l'eau du bain, après que le bébé en est sorti, et en quelques instants, vous pouvez les laver, les rincer dans de l'eau nette, et le bébé aura toujours un trousseau net et frais. Si vous vous servez de chemises de nuit tricotées, aucun repassage ne sera nécessaire. Les chemises, bandes et chemises de nuit doivent toujours être propres et chaudes avant de les mettre. Si on les lave souvent, il ne sera pas nécessaire d'en acheter beaucoup. Les maillots (jupons) de flanelle, à moins d'être sales accidentellement, n'ont pas besoin d'être lavés plus d'une fois par semaine. Les trois maillots mentionnés doivent être portés à tour de rôle, celui qui est ôté étant aéré pour la nuit ou le jour suivant. La flanelle dure plus si elle n'est pas lavée souvent, et l'aérer la rafraîchit.

Un vêtement sale ne doit jamais être remis au bébé ou laissé sur lui parce qu'il faudrait trop de travail pour le nettoyer. Le bébé sera mieux d'être enveloppé dans une couverture sans vêtements, que de lui en laisser de sales. Les couches trempes le rendront de mauvaise humeur. Si le bébé ne repose pas la nuit, on pourrait le changer pour voir ce qui le dérange. Un très jeune bébé, jusqu'à l'âge de trois mois, sera content d'être changé, juste avant de manger. Il n'est pas nécessaire d'éveiller le bébé pour changer ses couches la nuit à moins d'une selle. Les couches doivent être lavées et séchées avant de servir de nouveau et le plus tôt possible. L'urine du bébé a certaines qualités qui rendent le linge irritant, et se servir une seconde fois d'une couche sans avoir été lavée peut endolorir sa peau douce et tendre. Ayez un grand seau à couvercle pour les couches trempes. Ne laissez pas les mouches aller sur les couches sales. Elles peuvent partir des couches et aller sur le bébé et le rendre malade. Lorsque le bébé a eu son bain et qu'il dort, c'est le temps pour la mère de laver son linge, afin qu'il puisse sécher au soleil et se réchauffer pour la nuit avant de le lui remettre. Ne lui mettez jamais un vêtement humide. C'est un bon moyen, pour savoir s'il est sec et chaud, de se le passer sur la joue. De petites brosses dures pourraient être employées pour enlever les selles des couches sales, puis elles doivent être rincées aussitôt et mises dans la cuve pour être lavées avec le reste. Il faut retirer avec soin tout le savon en lavant les couches. S'il en reste, il peut endommager la peau. La mère doit toujours se laver les mains après avoir lavé des couches. Les couches que l'on veut laver doivent

être bouillies une fois ou deux par semaine. Les coussins ou matelas qui servent au bébé doivent aussi être conservés nets, et devraient être aérés. Comme ils ne touchent pas la peau, s'ils ne sentent rien, on peut une fois secs les faire servir de nouveau. Les couvertures et châles qui recouvrent le bébé ne doivent pas être salis. Il faut aussi laver les cordons du bonnet du bébé et les changer souvent.

Air pur.—L'air pur, qui est un remède pour bien des sortes de maladies, l'empêche aussi d'être malade. Lorsqu'ils sont chaudement couverts, les tout jeunes bébés doivent dormir dans une chambre avec la fenêtre ouverte. On ne sort ordinairement les nouveau-nés, en hiver, qu'au bout de quatre semaines. En été, ils peuvent sortir après deux semaines. Le bébé doit être habillé chaudement quand il sort, et protégé contre le vent. Une bouteille d'eau chaude, une brique ou un fer chaud, peut être placé dans la voiture quand il fait grand froid. Un bébé né en hiver n'a quelquefois pas besoin d'aller dehors du tout si le temps est mauvais. Si la chambre est ensoleillée vers le milieu du jour, on peut habiller le bébé comme pour sortir et le mettre près de la fenêtre toute grande ouverte. Les bébés élevés à la campagne peuvent être mis sur la véranda pour dormir et avoir ainsi de l'air pur. Ils peuvent dormir dehors, hiver et été, dans le jour, quand il fait beau, si on les tient chauds et à l'abri du vent. Le temps froid ne nuit jamais à un bébé chaudement habillé. S'il est chaudement couvert, il peut même dormir la fenêtre un peu ouverte par les nuits les plus froides. Voyez à ce qu'il soit habillé assez chaudement, et le grand air le fera profiter, et se conserver fort et bien. L'air frais aidera à guérir les bébés malades, et ceux qui sont bien portants à bien digérer. On peut avoir de l'air frais dans une chambre en mettant une planche de la largeur de la fenêtre et de deux ou trois pouces d'épaisseur au-dessous du châssis inférieur. L'air frais, entrant par l'ouverture entre les deux châssis, ne fait pas de courant d'air, et l'air de la chambre restera pur.

Lors même que le soleil est nécessaire, les yeux du bébé ne doivent pas recevoir directement une lumière forte.

LE BEBE A BESOIN D'AIR FRAIS LE JOUR ET LA NUIT, TOUT COMME IL A BESOIN DE NOURRITURE.

Eau.—Les bébés ont soif. Ceux qu'on allaite ont surtout soif. Donnez à boire au bébé de l'eau bouillie froide en abondance. Ne lui en donnez pas dès avant de le faire manger, à moins que le médecin ne l'ait ordonné. Le bébé pleure quelquefois uniquement parce qu'il a soif. Essayez de lui donner de l'eau.

Alimentation du Bébé.—Toute mère qui peut nourrir son bébé devrait le faire. C'est son plus important devoir. Elle cause un grand mal à son enfant, si elle ne fait pas son possible pour le nourrir. Très peu d'enfants, nés en santé et nourris au sein, meurent dans leurs premières années. Un grand nombre d'enfants nourris autrement meurent avant un an. Le lait est l'aliment naturel du bébé.

ON DEVRAIT FAIRE SON POSSIBLE POUR ALLAITER LE BEBE.

Soins de la Mère Nourrice.—Les soins, pour être une bonne nourrice, commencent avant la naissance du bébé. Manger une bonne nourriture substantielle. Tenir les seins et mamelons propres. Boire beaucoup de lait.

Après la naissance du bébé, il faut à la mère de l'air frais et une bonne nourriture substantielle en abondance. L'exercice régulier, les fenêtres ouvertes et les promenades au dehors sont excellents pour le lait. Le sommeil et beaucoup de lait et de céréales conserveront la mère en bon état. La bière et les autres liqueurs ne doivent être prises que sur les ordres du médecin.

Régularité de l'Alimentation.—La première chose à retenir est que le bébé doit manger à heures fixes. Si, quand il est très jeune, il a besoin d'être allaité à toutes les deux heures et demie, n'interrompez pas cette durée au bout d'une heure et demie. Les nouveau-nés doivent, dès le début, être nourris à heures régulières. Ils s'habitueront à s'éveiller à ces heures-là. Il n'est pas nécessaire de les alimenter chaque fois qu'ils s'éveillent la nuit. Ils ne doivent pas coucher dans le même lit

que la mère. Ils ne reposent pas là, et il est trop facile de les tranquilliser en les faisant manger toute la nuit. Si le bébé dort toute la nuit, ne l'éveillez pas pour lui donner le sein. Plus d'enfants meurent par suite de suralimentation qu'il y en a qui sont malades pour n'être pas assez nourris.

Tableau d'Alimentation.—Le tableau suivant donne les heures d'alimentation. C'est la même chose pour les bébés nourris au sein ou au biberon. Il donne aussi le poids du bébé.

Age	Tetee		Nombre de Tetees en 24 Heures	Onces pour une Tetee	Onces en 24 Heures	Poids du Bebe
	Jour	Nuit				
Jour	A toutes les	Nombre donné				Livres
1er - 4e	2 hrs.	2	6 – 10	1 – 2	10 – 15	7 – 7½
5e - 7e	2 hrs.	2	10	1 – 2	10 – 15	
Semaine						
2e	2½ hrs.	2	8	2 – 2½	15 – 35	
3e	3 hrs.	2	8	2 – 3½	15 – 35	
4e - 8e	2½ hrs.	1	7	2½ – 4	25 – 40	
Mois						
3e	2½ hrs.	1	7	3 – 5	28 – 42	12¼
4e	3 hrs.	1	6	3½ – 5½	28 – 42	13¾
5e	3 hrs.	1	6	4 – 6	28 – 42	14¾
6e - 10e	3 hrs.	0	5	5 – 8	30 – 45	
11e	4 hrs.	0	5	6 – 9	35 – 45	18¾
12e	4 hrs.	0	4	7 – 9	35 – 45	20½

Les bébés s'habituent vite aux heures régulières de leurs repas, et avec un peu de patience de la part de la mère, la vie du bébé peut se poursuivre aussi uniformément qu'une petite machine. Puis la mère peut compter sur le temps pendant lequel elle pourra faire autre chose. Les heures d'alimentation, telles qu'arrangées dans le tableau, ne dérangent en rien les sommes du matin et de l'après-midi. Il n'est pas nécessaire de faire boire le bébé juste à l'heure dite. Le bébé s'éveillera quelquefois plus tôt le matin, mais, avec un peu de soin, les heures arrivent à être les mêmes. On peut allonger le temps, entre deux tétées, en laissant dormir le bébé plus longtemps, ou en lui donnant son bain, ou en jouant avec lui. Il ne faut pas le laisser debout après qu'il a mangé. On doit le coucher tranquille un petit peu de temps. Le garder debout le porte souvent à vomir.

Quantité de Nourriture.—Certains bébés mangent plus que d'autres. Les bébés nourris au sein prennent de cinq à vingt minutes pour avoir ce qu'ils ont besoin. S'ils en prennent plus que ce que leur estomac peut contenir, ils vomiront aussitôt. Un bébé quelquefois ne prendra qu'un peu de nourriture, puis s'arrêtera, peut-être demandera-t-il à dormir. La mère, au premier vagissement, donnera plus de nourriture au lieu d'attendre l'heure de le faire manger. C'est un bon moyen de le suralimenter. Si la mère refuse de le nourrir encore jusqu'à l'heure voulue, le bébé s'habituera à rester éveillé et à prendre ce qu'il lui faut à chaque repas.

Poids du Bébé.—Le moyen de savoir si le bébé est suffisamment alimenté, c'est de s'assurer de ce qu'il gagne en pesanteur. Le bébé devrait être pesé une fois par semaine. Mettez un grand panier sur un plateau de balance de famille et attachez-le comme il faut. Quand le bébé est à prendre son bain, mettez un châle dans le panier et tournez la vis jusqu'à ce que la flèche indique zéro, ou pesez le panier et le châle, et mettez le bébé dedans. Beaucoup de bébés diminuent de poids durant les deux premières semaines. Cela ne devrait pas être. Après ce temps, s'ils sont bien et que la nourriture leur convient, ils devraient gagner en moyenne de quatre à sept onces par semaine. Si le gain est moindre que deux onces durant deux semaines, ou si le bébé ne gagne rien du tout pendant cette période,

ou s'il diminue de poids, que les selles indiquent que la nourriture est mal digérée ou non, le médecin doit être consulté immédiatement. Ce peut être que le lait ne lui convient pas, que la mère n'en a pas assez, ou que la qualité a changé. Beaucoup de choses peuvent être faites à la mère pour l'aider à garder son lait en bonne condition Le médecin est le seul qui peut dire comment faire. *La peur, les ennuis, la faiblesse des nerfs, ou toute chose anormale de nature à exciter, est susceptible d'affecter le lait de la mère et rendre le bébé malade.* Il vaut toujours mieux voir le médecin si le lait ne semble pas convenir au bébé.

ON NE DEVRAIT JAMAIS CESSER L'ALLAITEMENT SANS EN PARLER AU MEDECIN.

A la Place du Lait de la Mère.—Si le bébé doit être nourri avec autre chose que le lait de la mère, le médecin vous dira ce qu'il convient de prendre.

La nourriture donnée aux bébés de moins d'un an, à la place du lait, doit approcher aussi près que possible du lait de la mère. Elle doit contenir tout ce que contient le lait de la mère, et, autant que possible, dans les mêmes quantités.

Elle doit être fraîche.

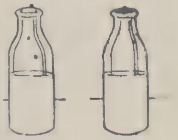
Le lait de vache est la meilleure chose pour remplacer le lait de la mère. Ce ne devrait *pas* être le lait d'une seule vache, parce qu'une vache peut être malade ou manger des choses affectant son lait et ainsi rendre l'enfant malade. Il doit être coupé comme le veut le médecin. C'est ce qu'on appelle lait modifié.

D'autres aliments peuvent quelquefois être employés avec le lait ou employés seuls pendant peu de temps.

N'essayez pas un nouvel aliment tous les jours ou toutes les semaines. Laissez le médecin prescrire tous les changements. Les bébés meurent quelquefois parce que la nourriture change trop souvent.

Consultation du Médecin.—Il y a des médecins dans les dispensaires, ou fournis par les conseils d'hygiène, qui vous donneront des conseils concernant le soin des bébés. Allez les voir si vous avez besoin d'aide et ne pouvez avoir votre médecin. Suivez les avis du médecin. Il en sait plus long que votre voisine. La nourriture peut avoir été bonne pour l'enfant de votre voisine et ne pas convenir à votre bébé. La nourriture qu'un enfant digère bien peut ne pas convenir à un autre. Le médecin est mieux qualifié que tout autre pour savoir ce qu'il faut.

En préparant des mixtures de lait, appelées lait modifié, suivez les instructions du médecin. Il vous dira la quantité voulue de lait, d'eau et de sucre (ou sucre de lait) qu'il juge nécessaire pour rendre le bébé fort.



Soin du Lait.—Le lait surit s'il n'est pas constamment tenu sur la glace. Les bouteilles à lait doivent toujours être bouchées, et, si possible, dans un compartiment à part dans la glacière. Les bouteilles ouvertes ne devraient pas être laissées ainsi dans la cuisine, où elles s'échauffent et dans lesquelles la poussière peut entrer. Le lait prend facilement les odeurs. Il n'est pas nécessaire qu'il soit sur pour être dommageable. Le lait arrive souvent à un point, juste avant de devenir sur, où il est aussi dangereux que quand il est tout à fait gâté.

Glacière pour le Lait faite à la Maison.—On peut se faire une glacière bon marché pour tenir le lait à la température voulue. (Voir vignette.) Prenez une boîte ordinaire en bois, et clouez dix épaisseurs de journaux au couvercle. Mettez un seau galvanisé dans le milieu de la boîte, puis, au centre du seau, une feuille de tuyau neuve. On peut placer une bouteille à lait d'une pinte dans la feuille de tuyau, et pour cinq cents de glace autour dans le seau. L'espace entre le seau et les côtés de la boîte est rempli avec du bran de scie. Une fois le couvercle mis, la glace et le bran de scie conserveront le lait en bon état. La glacière doit être tenue propre. Le lait ne doit jamais rester découvert dans la glacière ou ailleurs.

Préparation de la Nourriture.—Voyez le tableau que nous avons déjà donné pour la quantité de nourriture. Certains bébés peuvent manger plus que d'autres. Prenez garde de suralimenter le bébé. Employez toujours des tétines avec des

trous. La chose la plus importante dans l'alimentation des bébés est de préparer la nourriture exactement comme le prescrit le médecin. Ne changez rien sans le lui demander. Préparez la nourriture proprement. Vous aurez besoin au moins de ces quelques articles, qui doivent être tenus séparés.

Une tasse pour les tétines non employées.

Une bouilloire double de deux pintes.

Une cruche de deux pintes.

Une brosse à bouteilles.

Autant de bouteilles que vous devez le faire boire de fois en vingt-quatre heures (bouteilles rondes en verre avec le nombre d'onces indiqué dessus).

Un verre gradué.

Une douzaine de tétines avec des trous très petits. (On peut les acheter sans trous et les percer soi-même en passant rapidement une aiguille rougie au feu, mais il faut faire cela avec grand soin.)

Un petit entonnoir pour remplir les bouteilles.

De la gaze fine ou de la toile à fromage pour servir de couloir.

Le sucre de lait peut être acheté à la livre.

Un paquet d'ouate de coton ordinaire.

Si on se sert d'orge, on peut acheter de l'orge préparée qui ne prend que dix minutes à cuire. L'orge entière doit cuire trois heures.

Tenez tout ce qu'il faut pour préparer le lait du bébé sur une tablette seule ou dans un coin de l'armoire. Ne vous en servez pas pour faire cuire autre chose. Les serviettes pour essuyer les choses dont on s'est servi, et les torchons pour les laver, doivent être tenus séparés.

En préparant la nourriture, éloignez toute autre chose—pas de plats sales dans le voisinage, d'ordures ou de cendres non couvertes. Le lait attire les odeurs et les germes qui peuvent changer le lait et le rendre mauvais pour le bébé. Si vous n'êtes pas sûre qu'une chose est parfaitement nette, ne vous en servez pas. Préparez la nourriture le matin pour les vingt-quatre heures.

Mélange du Lait.—En préparant le lait:

1. Mêlez le lait, le sucre et l'eau suivant les quantités prescrites par le médecin, dans la partie supérieure de la double bouilloire, et mettez sur le poêle. Les tétines devant servir dans la journée doivent être bouillies dans la partie inférieure. Quand l'eau bout, le lait est généralement prêt. C'est une forme de pasteurisation. Le lait ne doit pas être bouilli sans que le médecin l'ordonne.

Lavage des Bouteilles.—2. Pendant que le lait chauffe, lavez les bouteilles avec une brosse à bouteilles et de l'eau savonneuse, et rincez plusieurs fois dans de l'eau nette. Faites sécher les bouteilles, renversées, sur une planche nette ou sur un papier. Les bouteilles sales rendent les bébés malades. Faites-les bouillir au moins une fois par semaine, sinon tous les jours, dans un grand plat.

Remplissage des Bouteilles.—3. Quand le lait est préparé, versez-le dans la cruche, puis faites-le passer dans les bouteilles avec l'entonnoir. Mettez dans chaque bouteille la quantité requise pour chaque repas. Bouchez la bouteille avec un morceau d'ouate de coton tortillé bien serré, pour que l'air ne puisse pénétrer. Ces bouchons ne peuvent servir qu'une fois. S'il y a plus de lait de préparé que ce qu'il faut au bébé dans la journée, mettez dans une bouteille à part. Si on n'a que quelques bouteilles, mettez le lait préparé dans une bouteille d'une pinte, bouillie et nette, et conservez-le sur la glace. Mettez dans les bouteilles ce qu'il faut pour faire manger le bébé.

Soin des Tétines.—4. Elles doivent être bouillies tous les matins. Après cela, mettez-les dans une tasse pleine d'une solution d'acide borique que vous recouvrez avec la soucoupe. Si plusieurs se servent de bouteilles, ayez des tétines pour chacun séparément. Tenez un vase ou une tasse pleine d'eau et mettez-y une pincée de bicarbonate de soude. Après qu'une tétine a servi à une bouteille,

jetez-la dans le vase. Tenez-les là jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à bouillir de nouveau. Si possible, ayez autant de tétines qu'il y a de repas dans la journée.

Soin des Marmites.—5. Lavez toutes les marmites avec soin et faites égoutter sur le poêle pour qu'elles puissent sécher sans rouiller. Lavez tous les linges dont vous vous servez, et accrochez en dehors pour faire sécher. Tout ce qui vient en contact avec le lait doit être propre.

6. Lorsque le lait préparé est refroidi, mettez-le dans une glacière bien approvisionnée de glace. Si vous n'avez pas de glacière spéciale, voyez à ce que le lait ait une place séparée dans la glacière de famille où sont conservés les aliments et où les bouteilles contenant le lait ne soient pas cassées.

Chauffage des Bouteilles.—7. A l'heure du manger, chauffez une bouteille contenant la nourriture dans une bouilloire d'eau chaude. Ne sortez jamais le lait de la bouteille pour le faire chauffer. Ne tenez pas la bouteille chaude toute la nuit. Le lait se gâte en le tenant chaud. Il ne faut pas que le lait soit sur pour convenir au bébé. Le moindre changement lui fera du mal.

Achat du Lait Préparé.—On peut acheter le lait préparé dans des bouteilles déjà pleines, aux "gouttes de lait" ou autres endroits où l'on vend du lait pasteurisé.

Pour nourrir un bébé de moins d'un an, le lait doit être la seule nourriture jusqu'à ce qu'il ait six ou huit mois. Puis, on peut donner une croûte de pain sec. Si le bébé est gros et a des dents, un plat préparé de farine (très bien cuit) ou d'autre céréale ayant cuit durant une heure peut être donné une fois par jour. On ne doit donner le pain qu'à l'heure des repas (trois fois par jour), pour que l'enfant ne s'habitue pas à manger tout le temps.

Aliments Préparés.—L'usage continu de nourriture préparée autre que le lait peut faire naître la maladie appelée rachitisme ou le scorbut.

On peut quelquefois employer temporairement des aliments préparés pour un bébé malade qui ne peut digérer le lait. Mais aussitôt qu'il est redevenu bien, il faut les abandonner et donner du lait. On devra s'en rapporter au médecin.

Habitude de Propreté.—Le bébé peut, après trois mois, apprendre à être propre. Tenez-le tous les jours à heure fixe sur le pot de chambre. Une petite chaise, à cette fin, est très commode quand il est capable de s'asseoir. On place le bébé là à heures régulières au lieu de lui laisser salir ses couches. Le meilleur temps pour cela, c'est aussitôt après qu'il s'est éveillé ou qu'il a mangé. Le bébé apprendra vite à faire connaître à la mère qu'il a besoin de la chaise. Excepté un enfant malade ou d'une faiblesse spéciale, il y a bien peu de raison pour qu'un enfant ne soit pas propre à dix-huit mois ou au moins à deux ans, lorsqu'il est éveillé. A dix-huit mois, la mère peut commencer à le réprimander la nuit. Au coucher, la mère peut voir aux besoins du bébé. Il apprend à attendre et s'éveille rarement.

Habillement du Bébé.—A l'âge de trois à quatre mois, le bébé laisse le maillot et commence à porter des vêtements courts. Le temps de faire ce changement dépend de la température. On devra choisir une journée douce et chaude. Ce sera alors un peu différent du maillot. D'abord la bande et la chemise tricotée, puis un jupon de flanelle boutonné à un petit corsage, ensuite la robe. Boutonner le jupon au lieu de le coudre le rend plus facile à changer.

Si on ajoute une petite robe de dessous, le bébé a toujours la même pesanteur de vêtement et n'est pas exposé à prendre froid. La robe de dessus peut être ôtée de temps à autre, être plus légère ou plus pesante, suivant la température, sans aucun danger. Trop de vêtement, quand il fait chaud, est véritablement dangereux. Une bande et une couche, voilà ce qui est suffisant pour les journées bien chaudes, et on peut en ajouter à mesure que les jours refroidissent.

Vêtements de Nuit.—Une chemise de nuit avec une couche nette et la bande tricotée. Les bas et les caleçons avec pieds ne sont pas nécessaires. Les couvertures du lit peuvent être attachées avec de grosses épingles de chaque côté, pour conserver le bébé chaudement toute la nuit.

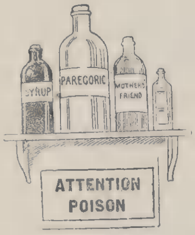
Bonnes

Mauvaises

Chaussures.—Aucune nécessité de chaussures tant que le bébé n'a pas commencé à se traîner. Les premières doivent avoir le bout large et le talon flexible. A six mois, ou aussitôt que le bébé commence à se redresser sur les jambes pour se tenir debout, les chaussures doivent avoir des talons durs. Les chaussures lacées offrent un meilleur appui pour la cheville que les chaussures boutonnées. Elles doivent être assez grandes pour permettre aux pieds de profiter.

Pacificateurs.—On ne devrait *jamais* se servir de pacificateurs ou consolateurs; ils sont malpropres. Ils rendent le bébé nerveux, et, par leur usage, les dents peuvent pousser croches. Pour en faire perdre l'habitude, enlevez-les simplement et ne les redonnez plus. Se sucer le pouce est la même chose qu'un pacificateur. Cela déforme facilement le pouce et peut donner mal à la bouche. Pour faire perdre cette habitude, on devrait, surtout quand il se couche, lui mettre des mitaines faites en tissu de coton blanc, qu'on lave dès qu'elles paraissent sales. Une manchette en papier raide empêchera aussi le bébé de se mettre les mains dans la bouche.

Dentition.—*La dentition n'est pas une maladie.* La plupart des bébés bien portants font leurs dents sans misère. La maladie, à l'époque de la dentition, provient de la mauvaise nourriture et non des dents. Un enfant est sujet à tomber plus facilement malade quand il a ses dents. La cause ordinaire du mal alors, c'est un biberon sale, un rhume, ou du lait qui n'a pas été à la fraîche et qui est devenu sur, ou pour une autre raison de ce genre.



La dentition commence à environ six ou huit mois, et la première dent peut arriver en tout temps après cela chez un bébé bien portant. Parfois, une dent perce plus tôt. Les dents du milieu, d'en bas, viennent ordinairement les premières. Puis, les deux d'en haut, et ensuite les quatre autres dents de devant. Un bébé d'un an a généralement de six à huit dents. *Les sirops calmants, le thé de fenouil ou le parégorique n'aideront pas le bébé à faire ses dents.*

Bébés Malades.—Les bébés de moins d'un an meurent souvent de quelque trouble digestif. La chose se manifeste ordinairement par les évacuations des intestins. Un bébé bien portant aura d'une à quatre évacuations par jour. Les selles sont jaunâtres et formées. Quand le bébé est malade, il a trop d'évacuations, les selles sont claires et verdâtres, et contiennent du lait caillé, du gras, ou une matière gluante. Quand le bébé paraît être malade ainsi, *arrêtez toute nourriture, excepté l'orge ou tisane d'orge.* Il est toujours bon de donner une cuillerée à thé d'huile de ricin. Les bébés aiment l'huile et la prennent facilement. L'huile ne peut nuire au bébé. Les sirops calmants et remèdes brevetés de tous genres peuvent contenir quelque chose ne convenant pas au bébé et le rendre malade, peut-être même l'empoisonner. N'employez pas de remèdes, sauf l'huile de ricin, sans l'avis du médecin. *Il est très important de savoir le plus tôt possible que le bébé est malade.* Combien de maladies n'auraient pas pris une grave tournure si la mère avait su assez tôt que le bébé fût malade. La diarrhée, les gestes et la vue de l'enfant le diront à la mère. Un enfant malade n'est pas porté à sourire, il a la vue abattue, il est agité et de méchante humeur, et ne dort pas bien.

Colique.—Il arrive quelquefois que les bébés très jeunes souffrent de cruelles douleurs causées par les gaz. L'estomac devient dur et gonflé; les pieds froids et redressés. Quelques cuillerées à thé d'eau chaude produiront généralement un soulagement. Quelquefois, cinq gouttes d'essence de pepsine de Fairchild dans une cuillerée à thé d'eau agiront plus vite.

Emploi des Drogues.—*Aucune drogue ou remède breveté ne doit être employé sans l'avis du médecin.*

Rhumes.—Les bébés prennent le rhume parce qu'ils se sont trouvés près de quelqu'un ayant le rhume, ou parce qu'ils ont eu trop chaud et ont été mis après dans une chambre trop froide, ou placés dans un courant d'air qui glace vite la peau. On ne devrait pas laisser jouer les jeunes bébés sur le plancher, surtout

en hiver. Mettez-les sur le lit, et arrangez-leur une place sans danger. S'il y a un lit d'enfant, c'est le meilleur endroit possible si les côtés sont hauts. En mettant des oreillers autour du bébé, il sera protégé contre tout danger. Il s'habituera vite là à se contenter d'une épingle à linge comme jouet, ou autre objet simple. Le panier à linge est excellent sur le plancher si l'enfant est attaché pour ne pas tomber, parce que le bord élevé empêche les courants d'air. Si vous mettez un thermomètre près du plancher, ensuite à mi-hauteur du mur, et puis au plafond, les différences de température seront remarquables. Le plancher sera le plus froid. S'il est possible d'éviter de faire asseoir les enfants sur le plancher en hiver, ils seront moins exposés aux rhumes.

Traitement d'un Rhume.—Pour soigner un rhume, donnez une dose d'huile de ricin, et mettez de la vaseline ou beaucoup d'"albolene" liquide dans le nez. (On met l'"albolene" dans le nez avec un compte-gouttes.) Quand le bébé a un gros rhume, il devient sensible et très probablement deviendra plus enrhumé. Il faut prendre un soin spécial de ces bébés.

Les jeunes bébés sont sujets, d'abord, aux maladies causées par trop ou trop peu de nourriture, et, en second lieu, aux maladies causées par les désordres des voies respiratoires. La bronchite, le croup, la pneumonie et la coqueluche, qui est contagieuse, sont les plus fréquentes. Les maladies contagieuses ne sont pas fréquentes chez les enfants de moins d'un an, s'ils sont allaités par la mère.

Rachitisme.—Le rachitisme est une maladie qui provient de la mauvaise alimentation. Les os sont mous, parce qu'ils ne reçoivent pas le genre voulu de nourriture. Les bébés rachitiques sont lents à marcher, et ont souvent les jambes arquées. La partie molle sur le dessus de la tête ne se ferme pas; elle s'agrandit. La tête transpire beaucoup. La dentition ne se fait pas dans le temps. Retard à parler. Les bébés rachitiques sont malades longtemps, prennent le rhume très facilement et peuvent mourir.

IL EST IMPORTANT QUE LA MALADIE SOIT CONNUE LE PLUS TOT POSSIBLE ET QUE LE MEDECIN SOIT MANDE.

Points à se rappeler:

Les bébés ont besoin de dormir beaucoup, de manger et dormir aux mêmes heures chaque jour, et de beaucoup d'air et de soleil.

Les bébés ont besoin d'être tenus chaudement.

Les bébés ont besoin d'être tenus propres.

Les bébés ont besoin d'être tenus habillés simplement et chaudement.

Les bébés ont besoin de lait propre.

Les bébés ont besoin d'être nourris par la mère, si elle peut le faire.

La nourriture doit être prescrite par le médecin, et non par les voisines. Elle ne doit pas changer trop souvent.

Le lait doit être conservé froid jusqu'à ce qu'on en ait besoin, si on veut qu'il soit bon. Il doit être préparé avec soin, suivant les instructions du médecin.

Les bébés ont besoin de boire de l'eau.

Il est important de savoir distinguer un bébé malade d'un bébé bien portant.

La dentition n'est pas une maladie.

Les bébés de moins de neuf mois ne doivent avoir rien autre chose que du lait pour nourriture, excepté ce qui est dit à la page 18, et pas de bière, de conserves vinaigrées, de viande, de fruits ou de "pretzels."

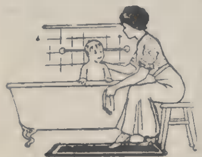
Les pacificateurs ne doivent pas être employés.

Les sirops calmants ne devraient pas être donnés.

L'huile de ricin est le remède le plus inoffensif pour la diarrhée.

Les bébés doivent être tenus éloignés du plancher, hors des courants d'air, et ne devraient pas se trouver près de ceux qui ont le rhume.

Les rhumes, troubles digestifs et maladies des voies respiratoires sont les maux dont souffrent le plus les bébés.



Pas de lait pour les bébés malades

Chapitre IV—Le Bébé qui Marche

Les bébés d'un à deux ans et demi sont appelés "fourrés partout," parce qu'à cet âge ils commencent à marcher et bientôt vont ici et là.

Le bébé qui a été bien nourri, qui a des habitudes régulières et beaucoup d'air frais, renforcit vite et est rarement malade. Le bébé dont la mère a négligé ces choses prendra du temps à être fort, peut être souvent malade et mourir.

Besoins Généraux.—En général, ils ont besoin du même air frais, de la même bonne alimentation et de la même propreté que le jeune bébé. Ces enfants plus vieux commencent à manger d'autre nourriture et sont capables de faire bien des choses que le jeune bébé n'a pu faire. Ce chapitre donne des renseignements généraux concernant leur soin.

On pose les assises de la vie de l'enfant quand il a un an. La deuxième année est aussi importante que la première. Le bébé est plus vieux et plus fort, mais il faut en prendre autant de soin pour le conserver fort et bien portant, pour le préparer à l'école quand il sera plus vieux.

Le Deuxième Eté.—Il n'y a pas de deuxièmes étés terribles pour la mère attentive. Le bébé qui est nourri, habillé, baigné et logé comme il faut toute l'année sera capable de supporter le deuxième été comme le premier. En été, la nourriture est plus exposée à se corrompre et c'est là la vraie cause des maux du deuxième été. Un soin spécial est nécessaire pour que le lait soit tenu frais et doux, et qu'aucun aliment ne soit donné s'il n'est pas en parfait ordre.

Estomac Malade.—Dans les attaques de maux d'estomac, deux cuillerées à thé d'huile de ricin doivent être données immédiatement, et *tout aliment*, solide ou liquide, doit être banni, sauf la tisane d'orge. L'enfant peut être affamé une journée ou deux sans danger. Quand le bébé devient mieux, on donne peu à peu du lait avec de la tisane d'orge. La nourriture contient alors un quart de lait et le reste de la tisane d'orge. Chaque jour on augmente la quantité de lait, jusqu'à ce que le bébé ait repris sa nourriture régulière. Plus d'un décès et plus d'une attaque de maladie d'été sont écartés par l'usage immédiat de l'huile de ricin et en diminuant la nourriture, surtout en retranchant le lait aussitôt que l'enfant est malade.

Nourriture.—On peut, à l'âge d'un an, faire quelques additions à l'alimentation du bébé. S'il a eu un plat de céréale tous les jours depuis l'âge de huit mois, il peut maintenant goûter aux œufs et au jus d'orange ou de pruneau et un petit peu de bouillon de bœuf ou de sauce maigre. On peut, à quinze mois, donner un peu de patates cuites au four. Nous n'entendons pas, dans les tables données à la page 19, où est indiqué un choix d'aliments et de viandes, que le jour même où l'enfant atteint un an, l'on fasse à la fois l'essai de toutes les choses qui y sont mentionnées. Pendant plusieurs semaines, de la mie de pain, trempée dans une cuillerée à thé du jaune d'un œuf bouilli, est donnée au déjeuner, un jour, et le lendemain, une cuillerée à thé de jus d'orange. Si cela va à votre bébé, vous pouvez en augmenter graduellement la quantité jusqu'à ce que le bébé prenne tout un œuf et le jus d'une orange chaque jour. Cela peut prendre quelques semaines avant d'en arriver là. Il en est ainsi pour le bouillon de bœuf, tout d'abord une petite gorgée, et ensuite augmenter graduellement jusqu'à ce que le repas du midi se compose de bouillon avec de l'orge ou de la farine et du pain sec ou rôti.

Ce que l'Enfant peut Manger.—Les tables suivantes indiquent ce qu'un bébé bien portant peut manger aux âges indiqués et les heures des repas. Le lait doit toujours être chauffé jusqu'à l'ébullition et puis promptement refroidi.

DIETE D'UN AN A DIX-HUIT MOIS.

Déjeuner.—6 à 7 a.m. Soit (1) un verre de lait avec du pain rassis, ou (2) de la farine d'avoine, de l'arrowroot, du gruau de blé, de la bouillie de maïs,

etc., arrangés en un potage bien cuit, ou l'un de ces nombreux aliments non cuits pour le déjeuner, en vente sur le marché avec le lait préparé versé dessus, ou (3) un œuf à la coque ou poché avec du pain ou un verre de lait.

Dîner.—12 à 1 p.m. Soit (1) du pain trempé dans du jus de viande maigre, du thé ou du bouillon de bœuf et un verre de lait, ou (2) du riz ou du gruau humecté de la même façon et un verre de lait, ou (3) un œuf à la coque et du pain rassis légèrement beurré et un verre de lait.

On peut donner, avec chacune de ces diètes, du pouding au riz, au sagou ou au tapioca ou de la talmouse, en petites quantités, comme desserts.

Souper.—5 à 6 p.m. Pain et lait, céréales.

DIETE DEPUIS DIX-HUIT MOIS A DEUX ANS.

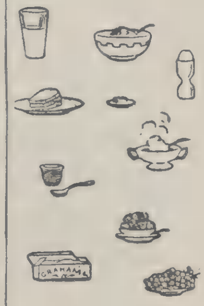
Déjeuner.—7 a.m. Choix (1) d'un œuf à la coque avec du pain et du beurre et un verre de lait. (2) Potage comme il est dit ci-dessus.

Dîner.—12 à 1 p.m. Choix (1) de riz bouilli ou de patates cuites au four, écrasées et humectées de jus de viande ou de bouillon de bœuf; un verre de lait. (2) Bouillon de mouton ou de poulet contenant du riz ou de l'orge, du lait et du beurre, et du pouding au riz fait avec du lait. (3) Une petite quantité de viande de poulet ou de dinde hachée, ou du rosbif, bifteck, agneau ou poisson, haché et peu cuit; du pain et du beurre et un verre de lait.

Souper.—5 à 6 p.m. (1) Pain et lait, ou (2) pain et beurre, un verre de lait et un plat de céréale.

DIETE ENTRE DEUX ET TROIS ANS.

Déjeuner.—7 à 8 a.m. Choix (1) d'une petite quantité de farine d'avoine, de bouillie de maïs, de gruau de blé, du "cornmeal," ou d'autre potage de céréale avec beaucoup de lait, du pain et du beurre. (2) Un œuf à la coque, du pain et du beurre et un verre de lait.



Second Déjeuner.—11 a.m. Soit (1) un verre de lait avec du pain et du beurre, ou un biscuit "soda" ou autre, ou (2) pain et lait. Bouillon de poulet ou de bœuf.

Dîner.—2 p.m. Choix de volaille rôtie, ou de bœuf coupé fin, des patates écrasées avec du bœuf ou du jus de viande, du pain et du beurre. Comme dessert, pouding au riz ou au tapioca, gâteau à la crème, talmouse ou les fruits suivants (frais ou en compote): fraises, raisins sans noyaux, pêches, jus d'orange et pommes en compote.

Souper.—6 p.m. Pain et beurre. Lait avec biscuit "soda" ou similaire et un plat de céréale.

Préparation de la Nourriture.—Les céréales mangées à cet âge doivent avoir cuit durant une heure. Les légumes aussi doivent être parfaitement cuits. Les patates doivent être cuites au four ou bouillies jusqu'à être molles. Si on emploie une étuve (fireless cooker), ces choses peuvent être cuites pendant la nuit. L'étuve (fireless cooker) est un excellent poêle pour préparer les aliments des enfants. Elle cuit parfaitement les légumes et les céréales. Il y en a beaucoup de peu dispendieuses sur le marché. On économise plusieurs fois leur coût en travail et en combustible.

On peut donner au bébé un petit peu d'huile d'olive pure sur les patates à la place du beurre en hiver. Elle réchauffe le corps, elle est très nutritive et produit un bon effet sur les intestins.

Ne faites pas manger le bébé à table

Mauvaises Habitudes pour Manger.—Si on met l'enfant à la table avec le reste de la famille, on ne devrait jamais lui donner des aliments de la table. Une bouchée d'aliment non convenable pour lui peut le bouleverser et le rendre

malade. Un enfant à qui on n'aura jamais donné des choses de la table s'habituera à ne pas en attendre. Si un enfant a faim entre les repas, offrez-lui du pain ou des biscuits secs. Manger à heures régulières est une bonne habitude. Si on ne donne jamais à manger entre les repas, on n'aura pas à cesser. Manger dans la rue ou les tramways n'est pas nécessaire. Les enfants font ce qu'ils sont accoutumés de faire. Si vous leur donnez quelque chose à manger la première fois qu'ils sortent, ils s'attendront d'en avoir chaque fois. On n'aura pas besoin d'enfreindre cette règle à ses repas réguliers chaque jour.

Sommeil.—Les enfants qui marchent ont besoin de beaucoup de sommeil. Ils doivent être au lit à six heures et demie ou sept heures tous les soirs, et dormir les fenêtres ouvertes. Jusqu'à dix-huit mois, les enfants doivent faire un somme le matin et un autre l'après-midi. Après cela, un somme est suffisant. Les jeunes enfants ne devraient jamais veiller plus tard que le temps habituel. C'est un mauvais système que d'amener les jeunes enfants dans de longues promenades et les tenir loin de la maison jusqu'à huit ou neuf heures du soir et même plus tard. Le temps de l'enfance est si peu long que les parents pourraient se priver de quelques plaisirs jusqu'à ce que l'enfant soit assez vieux pour en profiter. Les jeunes enfants qui se couchent plus tard qu'à l'ordinaire deviennent irritables et chagrins. Cela les rend nerveux et pâles, et ils ne prennent pas de forces et ne sont pas aussi éveillés que les autres. Les enfants sont souvent malades parce qu'on n'en a pas pris assez de soin.

Bains.—L'enfant qui marche a besoin d'un bain chaque jour tout comme quand il était plus jeune.

Habits.—Il faut aussi que ses habits soient tenus propres. Aussitôt qu'il commence à se tenir sur ses pieds et qu'on l'a habitué à être propre, on devrait abandonner les robes pour les combinaisons de couleurs que peuvent porter garçonnets et fillettes. Les vêtements de couleurs restent propres plus longtemps, et les combinaisons permettent à l'enfant de marcher et de se rouler sur le plancher sans salir les sous-vêtements. Les combinaisons ne sont pas sujettes à s'accrocher et à les faire tomber.

Les sous-vêtements en coton épais ou qui ont de la laine doivent être portés hiver et été, moins pesants en été cependant. Un peu de laine empêche les rhumes qu'amène le refroidissement soudain de la peau, en ce qu'elle boit la sueur.

Le Lit.—Le lit dans lequel le bébé dort doit être tenu propre et bien aéré tous les jours. La mère s'arrangera pour profiter du sommeil du bébé pour s'occuper du soin de la literie et des vêtements et de la préparation de la nourriture.

Bon

Age pour Parler.—Tous les bébés ne commencent pas à parler au même âge. Ils commenceront par faire entendre des sons et à essayer de parler à partir de six mois. Plusieurs enfants disent quelques mots à l'âge d'un an, mais ils ont généralement deux ans avant de dire des phrases.

Mauvais

Age pour Marcher.—Le temps pour marcher n'a pas de règle non plus. Un enfant marchera quand ses jambes seront assez fortes. A six ou huit mois, un enfant commencera à se raidir les jambes sur les genoux de la mère. A un an, et même beaucoup plus jeune, il se tiendra seul et puis commencera à marcher. Il apprendra de lui-même à employer ses forces. Les enfants, surtout ceux qui sont lourds, ne devraient pas être incités à marcher s'ils n'essayent pas de le faire eux-mêmes Forcer un enfant à marcher fera arquer les os des jambes, pas assez durs pour porter son poids, et alors nous avons des enfants avec les jambes croches. L'enfant malade par suite de mauvaise alimentation, ou rachitique, le démontrera par ses jambes courbes Ses os mous ne lui permettent pas du tout de marcher, tant qu'une bonne alimentation n'augmente pas ses forces. Le médecin est seul capable de traiter ce cas.

Chapitre V—L'Enfant en âge d'aller à l'Ecole

Les gens sont portés à croire que, quand un enfant est assez vieux pour aller à l'école, il est capable de prendre soin de lui-même. Parce qu'un enfant peut s'habiller, se laver la figure et les mains, se rendre à l'école, et savoir revenir à la maison à l'heure des repas, ce n'est pas une raison suffisante pour la mère de se dispenser de certains devoirs importants se rapportant à la santé de l'enfant. Tout ce que l'on fait pour le rendre fort et bien portant se traduit par de l'application à l'école, et plus tard par une personne plus forte et de meilleure santé.

Les enfants qui vont à l'école doivent être protégés contre leur ignorance. Ce que nous faisons pour eux en ces années-là signifie une vie de santé et de force. Une alimentation, des habits, un repos et des exercices extérieurs convenables sont les choses importantes à ne pas oublier en les élevant.

Beaucoup d'enfants qui ne suivent pas leurs classes et ne finissent pas leurs cours, sont des enfants ayant quelque défaut physique.

Médecins et Garde-Malades des Ecoles.—La mère a, pour l'aider à trouver ce défaut, les médecins et garde-malades des écoles. Après avoir visité l'école et examiné les enfants, ils diront à la mère ce qu'il faut à l'enfant et comment elle peut faire ce qui est nécessaire.

Choses Nécessaires.—L'air frais, la bonne nourriture, le repos, l'exercice en plein air, et le soin de la tête, des yeux, des oreilles, du nez, de la bouche et de la peau sont les choses les plus importantes pour les enfants allant à l'école.

Air Frais.—Les enfants d'école, comme les autres enfants, doivent dormir les fenêtres ouvertes, hiver et été. L'air frais est le meilleur préventif de la maladie.

Sommeil.—Un enfant d'école a besoin de beaucoup de sommeil. Aucun enfant, entre six et dix ans, ne devrait se coucher plus tard que huit heures. L'idée que jouer dans la rue jusqu'à dix ou onze heures le soir, parce que c'est l'été, est profitable à l'enfant, est fausse. Ces heures tardives font beaucoup de mal en fatiguant l'enfant outre mesure et en demandant trop à ses forces. Le déshabiller, le coucher et le faire tenir tranquille aideront beaucoup plus à supporter la chaleur qu'à courir les rues tard le soir.

Règles du Sommeil.—Quand les enfants dorment, il vaut mieux pour eux d'être couchés droits, de manière à ce que le dos reste droit, ou avoir un oreiller bien mince sous la tête. Leurs os ne sont pas très durs, et plus ils sont pliés d'une certaine façon, plus ils sont sujets à garder cette forme, et les oreillers épais plient le cou d'une façon anormale. Voici quelques règles simples de sommeil pour les enfants. Elles veulent toutes que les enfants se couchent de bonne heure.

1. Les enfants de quatre ans ont besoin d'environ douze heures de sommeil.
2. Les enfants de sept ans ont besoin de dormir environ onze heures.
3. Les enfants de huit ou neuf ans ont besoin d'environ dix heures et demie.
4. Les enfants de dix et onze ans ont besoin de dormir environ dix heures.
5. Les enfants de douze ans ont besoin de dormir environ neuf heures.

Les enfants devraient se coucher et se lever à heures régulières. A moins d'être malades, ils devraient se lever aussitôt éveillés et ne pas rester couchés.

Alimentation.—Les enfants allant à l'école, pour avoir la somme de force voulue, doivent être bien nourris d'aliments sains et facilement digestibles. Ils ne sont pas en état de manger tout ce que mangent les grandes personnes. Il est aussi important pour l'enfant allant à l'école d'avoir des repas réguliers que pour un jeune bébé, et il devrait manger peu entre les repas. Sans nourriture, l'enfant d'école ne peut travailler. Les aliments suivants sont suggérés comme faisant de bons repas pour l'enfant allant à l'école:

Choses Bonnes à Manger—Pour le déjeuner: fruits frais, fruits mûrs crus, ou fruits en compote de tous genres; un œuf, un verre de lait ou une tasse

de chocolat, une céréale, et du pain et du beurre. Le café et le thé ne sont pas bons pour les enfants qui vont à l'école.

Pour dîner, à midi si possible: soupe, viande ou poisson, patates, un légume, n'importe lequel excepté le maïs en épis, qui est trop difficile à digérer; et, pour dessert, un léger pouding au "corn-starch," à la gélatine ou au riz, ou bien des fruits. On ne devrait pas donner de conserves au vinaigre. A trois heures, quand l'enfant revient de l'école, il peut avoir un verre de lait et du pain et du beurre.

Si le dîner est pris à midi, le souper devra être très léger, se composant d'une des choses suivantes: une céréale, une rôtie au lait, des œufs, un léger pouding, et, naturellement, toujours du lait à boire.

Il ne faut jamais donner de vin, thé ou café aux enfants. Les aliments ne doivent pas être frits. La viande et le poisson peuvent être rôtis ou grillés. Les tartes, les poudings et les sauces riches ne sont pas bons. Tous les légumes doivent être cuits assez mous pour pouvoir être écrasés avec la fourchette. Le lait forme la partie la plus importante de la diète de l'enfant en ce temps-là. On peut lui donner, dans les matins froids de l'hiver, du chocolat chaud avant de partir pour l'école. Les enfants qui prennent leur lunch à l'école peuvent apporter du pain et du beurre, des biscuits secs, des gâteaux spongieux, des sandwiches simples, des fruits. Quand la chose est possible, on peut prendre un bol de soupe ou un verre de lait à l'école. Quand l'enfant a pris son lunch froid, on peut lui donner un verre de lait chaud, quand il est de retour. Le repas du soir ne doit jamais être lourd, parce qu'il dérange le sommeil.

Avant la Classe.—La mère ne devrait jamais laisser l'enfant partir pour l'école avant d'être certaine qu'il a été lavé, peigné et les dents brossées. Il devrait aussi y avoir évacuation quotidienne des intestins, préférablement avant de partir pour l'école. Bien des enfants sonts lents et agités durant la classe du matin, parce que cette fonction a été négligée.

Après les Heures de Classe.—Les enfants, après la classe, devraient passer les heures de clarté à jouer dehors. Un terrain de jeu ou un parc dans le voisinage, voilà le meilleur endroit possible, s'il n'y a pas de cour avec gazon. La rue est pleine de dangers. S'il y a des devoirs à préparer, ils doivent les faire immédiatement avant ou après le souper. L'enfant ne doit pas jouer dehors quand il fait noir, sauf en été.

Bonne position

Mauvaise position

Yeux.—Il faut bien prendre soin des yeux des enfants qui vont à l'école. Lire, quand la lumière luit directement dans les yeux, ne devrait pas être toléré. Lire au lit force la vue, à cause de la position dans laquelle on tient le livre. Assurez-vous que l'enfant voit bien. S'il est obligé de tenir le livre très près des yeux pour voir, ou s'il a les yeux humides ou rouges, c'est le temps de voir le médecin. Le médecin de l'école remarquera quelquefois qu'il y a mal d'yeux et enverra un mot à la mère, lui disant ce qu'il faut faire à l'enfant. De la négligence des yeux peut résulter la cécité. L'inapplication d'un enfant à l'école provient quelquefois du fait qu'il ne peut voir ce qui est écrit sur le tableau.

Lunettes.—N'allez pas dans un magasin à rayons, ou dans quelque petit magasin du voisinage, pour acheter des lunettes d'une personne qui ne demande à l'enfant que de voir les grosses lettres quand il lit. De même qu'il y a des médecins spécialistes pour les bébés, ainsi il y a des médecins qui s'occupent des yeux. Si l'enfant a mal aux yeux quand il a un rhume, on devrait les lui laver avec une solution d'acide borique.

Manière de s'Asseoir.—Les sièges et pupitres mal construits dans les écoles forcent quelquefois les enfants à s'asseoir pliés en deux ou penchés, et peuvent causer la courbature de l'épine dorsale. Les chaises et pupitres devraient être de différentes grandeurs, suivant la grandeur des enfants.

Adénoïdes; Prévention et Guérison.—On devrait, lorsqu'ils sont bébés, surveiller les enfants pour voir s'ils respirent par le nez et non par la bouche. Res-

Mauvaise position Bonne position

pirer par la bouche signifie souvent que des excroissances, appelées adénoïdes, se développent en arrière du nez. Le médecin ou la garde-malade vous en préviendront et vous demanderont de les faire enlever. Les enfants ayant des adénoïdes peuvent ne pas parler distinctement. Ils ronflent souvent en dormant. Ils sont souvent lents à comprendre. Ils prennent la diphtérie plus facilement que les autres enfants, et, s'ils l'ont, les adénoïdes n'ayant pas été enlevées, ils seront très malades. Voir chapitre VI, page 26, où il est dit comment s'opère la guérison.

Les Oreilles.—Les oreilles des enfants doivent être fréquemment nettoyées au moyen d'un morceau de coton souple entortillé au bout d'une allumette et humecté. Servez-vous ensuite d'un morceau sec. Le même morceau ne devrait pas servir deux fois, ou être mis dans une oreille et ensuite dans l'autre.

Le Nez.—Le nez des enfants doit être tenu propre par l'emploi fréquent de mouchoirs propres ou de papier de soie. Le même mouchoir ne devrait pas servir à deux.

La Bouche.—Le soin de la bouche de l'enfant comprend le soin des dents. Les gens ayant de mauvaises dents ne peuvent mâcher comme il faut et, partant, ne peuvent bien digérer leur nourriture. On devrait donner aux enfants des choses dures à manger, comme des "zwieback" ou des croûtes de pain, pour renforcer les dents. L'enfant devrait être habitué à se rincer la bouche avec soin tous les matins avec un peu d'eau chaude—pas d'eau très chaude ou très froide, car cela endommagerait l'émail des dents. Les dents doivent être bien brossées soir et matin.

Bains.—La peau doit être tenue nette au moyen de bains fréquents. La chose est surtout nécessaire en été. Elle aide à éviter les démangeaisons de la chaleur, elle tient frais et provoque un sommeil salutaire. Il ne faut pas prendre de bains très chauds ou très froids. Un bain chaud et éponger un peu avec de l'eau froide, voilà tout ce qu'il faut à l'enfant. Les mains et la figure doivent être lavées avant chaque repas. Les mains sales peuvent avoir des germes de maladie, qui sont transportés dans la bouche avec la nourriture, et passent ainsi dans le corps.

La Tête.—Le soin de la peau comprend le soin des cheveux et de la tête. Si la peau n'est pas en bon état, les cheveux ne croîtront pas abondamment. Les poux peuvent se mettre dans les cheveux, et, par suite, l'enfant peut être forcé de rester à la maison. C'est pourquoi la tête doit être lavée avec soin au moins une fois par quinzaine avec du savon et de l'eau chaude. Tenir la tête nette signifie éloigner les pellicules, et empêchera naturellement la venue des poux. Le savon vert ordinaire est ce qu'il y a de mieux pour les cheveux et le cuir chevelu. Une cuillerée à thé de ce savon dissous dans deux tasses d'eau chaude et mis dans un vase, fera une lotion suffisante pour huit lavages. Après que la tête est lavée, tout le savon doit être enlevé en rinçant les cheveux qu'il faut laisser sécher avant de peigner. Le meilleur temps pour laver la tête est le soir. Les cheveux doivent être bien secs avant de faire coucher l'enfant. Si l'enfant a des poux, quelle qu'en soit la cause, il faut les faire disparaître aussitôt, autrement ils augmenteront rapidement et amèneront le mal de tête. Le traitement le plus expéditif, pour les petits garçons, est de leur faire couper les cheveux ras, de leur laver la tête comme il faut et d'appliquer un peu de teinture de pied-d'alouette. Ceci tuera les poux. Alors on peut ôter les lentes, qui sont les œufs, avec une fine brosse à dents, ou un morceau de verre cassé, après avoir lavé les cheveux avec du vinaigre et de l'eau. Pour les petites filles, hormis de leur couper les cheveux, c'est un peu plus long, mais quant au lavage et pour enlever les œufs, c'est la même chose.

Si une légère éruption cutanée apparaît sur l'enfant, et qu'on ne peut la faire disparaître avec un bain ou un laxatif, il faut voir le médecin. Ce peut être quelque maladie disgracieuse de la peau qui retiendra l'enfant hors de l'école, et un peu d'attention peut éviter des années d'ennuis.

Pieds Humides et Mal de Gorge.—Les pieds humides, voilà l'une des causes les plus fécondes du mal de gorge. Un enfant ne devrait pas aller à l'école, les jours de pluie, sans avoir des claques. On épargne plusieurs fois le coût des claques par le nombre des maladies évitées. Un enfant qui passe plusieurs heures avec des chaussures humides ou mouillées, sentira presque toujours le mal de gorge bientôt après. Il faut changer de bas et de chaussures aussitôt en rentrant dans la maison, et bien assécher les pieds s'ils sont humides.

Habits—Les habits des enfants allant à l'école doivent être légers mais chauds. Les vêtements tout laine rétrécissent et ne sont pas économiques. Ceux faits de coton et laine sont moins dispendieux et durent plus. La laine absorbe la sueur et ne laisse pas la peau se refroidir aussi facilement que le coton. Lorsqu'un enfant court et joue beaucoup dehors, et transpire abondamment, ses sous-vêtements chauds l'empêchent de prendre froid. Les sous-vêtements d'été doivent avoir un peu de laine, quoique rien que du coton est presque aussi bon. Les vêtements de dessus peuvent varier suivant la température. Si l'enfant porte un tricot (sweater), il est mieux protégé avec un habit par-dessus que s'il le porte seul. De fait, les jeunes garçons très actifs peuvent passer un hiver ordinaire avec un tricot chaud et un habit, s'il a des sous-vêtements chauds. Les tricots ou autres vêtements tricotés sont portés dehors, et il ne faut jamais porter les écharpes ou foulards dans la maison. Ils ne donnent pas la protection voulue en dehors, si on les porte en dedans. Les fillettes peuvent porter des robes lavables de différentes épaisseurs toute l'année pour aller à l'école, si elles sont protégées par des vêtements chauds depuis les poignets jusqu'à la cheville du pied. Les bas de laine ne sont pas nécessaires: des bas de coton épais protègent suffisamment.

Fourrures.—Il faut décourager les jeunes filles de porter des tours de cou. Ils tiennent la gorge très chaude, et si, par accident, on oublie le tour de cou, le froid inattendu glace la gorge et il en résulte un malaise grave.

Chaussures.—Les chaussures, pour les enfants qui profitent, doivent être grandes et ne pas être portées lorsqu'elles sont trop justes. Les chaussures lacées donnent un meilleur appui à la cheville. Porter des choses qui ne sont pas de bonne forme cause beaucoup de souffrance. Après que les enfants ont grandi, ils sont quelquefois incapables de marcher à cause des cors et oignons, et même des pieds plats, qui ont eu pour cause l'emploi de chaussures difformes ou mal ajustées Les chaussures de bonne qualité gardent leur forme, durent plus longtemps et se payent par elles-mêmes.

Chapitre VI—L'Enfant Malade

Les enfants de moins d'un an sont surtout sujets aux maux d'estomac et d'intestins, et la plupart de ces malaises proviennent d'erreurs dans leur alimentation. Ceux plus âgés sont sujets à trois sortes de maladies—les maladies du système digestif, celles des voies respiratoires et celles contagieuses.

Aphtes et Stomatite.—Plusieurs des maladies causées par la mauvaise digestion ont, comme source première, le manque de soin dans l'entretien de la bouche et des dents. Une de ces maladies s'appelle aphtes.

L'emploi de tétines sales ou de pacificateurs malpropres, l'habitude de se sucer le pouce ou de mettre dans la bouche des choses trouvées sur le plancher, provoquera la stomatite chez les jeunes enfants. L'enfant refuse de manger, et, en lui examinant la bouche, on la trouvera rouge et pleine de petites ampoules.

Traitement.—Nettoyer avec soin la bouche avec une solution d'acide borique, et assurez-vous que ce qui entre dans la bouche de l'enfant soit propre. Lui donner de la nourriture froide lui fera du bien. Un morceau de coton trempé dans une solution d'acide borique très faible, et passé sur les parties sensibles de la bouche à toutes les deux heures, l'aidera à la nettoyer et à la guérir.

La Mauvaise Digestion est généralement indiquée par la perte de l'appétit, le mal de tête, les vomissements, quelquefois un peu de fièvre, et souvent des douleurs à l'estomac et dans les intestins.

Traitement.—Diminuez la quantité de la nourriture. Donnez une dose d'huile de ricin. Une cuillerée à thé à un enfant de moins d'un an; deux aux enfants de plus de trois ans, et une grande cuillerée pour les enfants de six à douze ans.

Comment Donner l'Huile de Ricin.—Pour donner de l'huile de ricin, la bouche doit d'abord être rafraîchie avec de la glace ou de l'eau froide. La cuiller doit être très froide et bien mouillée, afin que l'huile puisse couler facilement. On peut ajouter à l'huile du jus de citron ou d'orange pour en ôter le goût. Après avoir pris de l'huile de ricin, l'enfant doit rester couché tranquille durant au moins une demi-heure. Si l'huile ne fait pas disparaître les symptômes, on fait demander le médecin. Les enfants exigent un soin spécial lorsque leur digestion a été bouleversée. Il est toujours bon de donner une dose d'huile de ricin. Aucun mal ne peut en résulter. N'employez pas de laxatifs brevetés.

Pour donner l'huile de ricin

Certaines maladies contagieuses débutent par le vomissement, et si, par suite, l'huile de ricin est renvoyée, et ne peut agir, il faut demander le médecin.

Vers.—Les enfants sont quelquefois rendus malades parce que des êtres vivants se sont logés dans les intestins. On les appelle communément "vers." Le seul moyen d'être sûr qu'ils en ont est d'examiner leurs selles. Les enfants ne doivent jamais manger de viande crue, et le jambon et le porc doivent être parfaitement cuits avant de leur en donner. Ne donnez pas de remèdes pour les vers sans consulter le médecin. Il vous donnera le bon remède et la bonne quantité, et il est le seul qui puisse absolument dire qu'il y a ou non des vers présents.

Maladies de la Poitrine.—Les maladies de la poitrine se divisent en deux classes—celles qui appartiennent à la partie supérieure du système respiratoire, le nez et la gorge, et celles qui appartiennent à la poitrine elle-même.

Rhumes.—Il ne faut jamais négliger les rhumes. Ils ont pour cause le refroidissement subit de la peau, par les germes de la rue ou dans la poussière, ou en le prenant d'une personne qui a le rhume.

Si possible, éloignez des autres enfants ceux qui ont le rhume.

Les enfants ne devraient jamais se servir des mouchoirs des uns ou des autres, surtout quand ils ont le rhume. Les mouchoirs sales des enfants enrhumés ne doivent jamais traîner. La décharge sèche et se répand comme la poussière, et donne le rhume à ceux qui ne l'ont pas. Les meilleurs à employer alors sont la serviette en papier japonais, qui coûte peu cher. Lorsqu'une a servi, brûlez-la.

Mouchoir en papier

Traitement.—On peut soigner un rhume en employant de l'"albolene" liquide, en en mettant, avec un compte-gouttes de médecin, quelques gouttes dans chaque narine plusieurs fois par jour. Ceci permettra à l'enfant de respirer avec plus d'aisance. On peut appliquer de la vaseline sur le front et le nez. Il faut protéger l'enfant pour qu'il ne prenne pas plus de rhume.

Le sac de sel

Mal d'Oreille.—S'il y a écoulement de l'oreille, voyez le médecin. Négliger les oreilles peut amener la surdité. Le mal d'oreilles est quelquefois causé par l'adénite. Le rhume laissera quelquefois un enfant avec un bourdonnement dans l'oreille ou le mal d'oreille. La chaleur sèche soulagera. On peut faire un sac en cousant ensemble deux morceaux de mousseline d'environ trois par quatre pouces et en l'emplissant à moitié avec du sel. Le sac et son contenu sont alors pressés à plat, chauffés et appliqués sur l'oreille. Le sel retient longtemps la chaleur. Le doigt d'un gant, rempli d'un peu de sel peut être chauffé et l'extrémité placée dans l'oreille. La mère doit d'abord éprouver la chaleur sur sa propre oreille. Ne mettez rien d'aigu ou de pointu dans l'oreille de l'enfant. Si l'application constante de la chaleur n'apporte pas de soulagement, essayez de laver l'oreille avec de l'eau aussi chaude que l'enfant pourra la supporter. Si la douleur est encore forte, alors appelez le médecin. Les maux d'oreilles sont quelquefois causés parce que de l'eau s'est formée derrière la caisse de l'oreille, et il sera peut-être nécessaire, pour le médecin, de couper la caisse pour la faire sortir. La mère n'a pas besoin d'avoir de crainte, l'enfant n'en éprouvera que du bien.

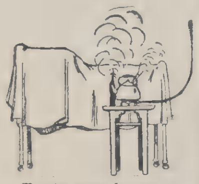
Mal de Gorge.—Il ne faut jamais négliger un mal de gorge. *Il faut voir immédiatement le médecin. Ce peut être la diphtérie.*

Enfant avec adénoïdes

Causes et Effets des Adénoïdes.—Les enfants ont fréquemment les adénoïdes. Ce sont des excroissances spongieuses en arrière du nez. Elles se manifestent par des rhumes, la respiration par la bouche, et le ronflement pendant le sommeil. Chez les enfants âgés, l'expression de la figure peut changer totalement. Ceux-ci sont exposés à être niais et à ne pas avancer à l'école. Ils parlent difficilement, se fatiguent facilement, ne mangent pas bien, et sont quelquefois un peu sourds.

Enlèvement des Adénoïdes.—Le médecin peut quelquefois, chez les jeunes enfants, soulager sans opération: chez les enfants âgés, il faut les enlever. C'est une petite opération ne causant un mal qui ne dure qu'une journée ou deux. Après l'enlèvement des adénoïdes, l'enfant devra respirer la bouche fermée.

Amygdales.—Les amygdales, qui accompagnent souvent les adénoïdes, mais existent souvent sans elles, provoqueront plusieurs maux de gorge et des attaques d'esquinancie. Si le médecin le conseille, faites-les enlever.



Tente pour le croup

Croup.—Les enfants qui ont été exposés à de gros vents ou ont un gros rhume commenceront souvent avec une forte toux le soir, accompagnée d'étouffement. C'est ce qu'on appelle le "croup." *Ayez un médecin sans tarder.* En attendant, soulagez l'enfant en lui faisant boire du lait très chaud. Que l'enfant se lève sur son séant. Mettez un drap sur la couchette de manière à former une tente, et mettez près du lit, une bouilloire d'eau bouillante dans laquelle on a mis une demi-cuillerée à thé de teinture de benjoin, puis tournez la vapeur du bec de la bouilloire sous la tente, ceci rend l'air humide et soulage du croup. Donnez une cuillerée de sirop d'ipéca toutes les demi-heures jusqu'à ce que l'enfant vomisse.

Maladies des Voies Respiratoires Inférieures.—Ces maladies sont généralement graves et requièrent les soins du médecin.

Remèdes pour la Toux.—Nous ne conseillons pas les préparations pour la toux employées par les voisins, ni les remèdes brevetés vendus dans les pharmacies et recommandés par les commis. Ne vous en rapportez qu'au médecin.

Bronchite.—La bronchite que les enfants ont souvent a pour cause l'infection par d'autres rhumes. Le repos absolu et l'air frais sont nécessaires. Les attaques de bronchite durent de cinq jours à une semaine. Il faut prendre soin que l'enfant n'attrape pas un nouveau rhume, ou la pneumonie peut en résulter.

Broncho-Pneumonie.—L'une des maladies fréquentes des jeunes enfants est la broncho-pneumonie. Ce n'est pas l'inflammation des poumons comme dans la pneumonie, mais le mal se trouve dans les tubes bronchiques. Les enfants peuvent en ce cas, avoir une fièvre très élevée. Ils respirent avec difficulté. La vraie pneumonie, celle des adultes, se rencontre chez le jeune enfant. Le médecin seul peut soigner l'une ou l'autre maladie.

Maladies Contagieuses avec Eruption.—Il y a cinq maladies contagieuses avec éruption—la fièvre scarlatine, la rougeole, la rougeole des Allemands, la variole et la varioloïde. Ce sont des maladies infantiles, mais les adultes les ont quelquefois.

Phases des Maladies.—Le temps de ces maladies se divise en quatre phases: la première phase commence au moment où l'enfant est exposé à la maladie et dure jusqu'à l'apparition des symptômes; la seconde phase est le temps entre les premiers symptômes de la maladie et l'apparition de l'éruption; la troisième va du temps où l'éruption se montre jusqu'à sa disparition et la desquamation commence; la dernière est la phase de desquamation.

Personnes bien Exposées.—C'est une erreur de croire que si, dans une famille, un enfant a l'une de ces maladies, tous les autres enfants de la maison doivent ou devraient l'avoir, afin d'"en avoir fini." Il n'est pas nécessaire que les enfants aient la rougeole ou toute autre maladie. On a tort de mettre un enfant bien dans la même chambre que celui atteint de maladie contagieuse.

Isolation.—Généralement parlant, tous les enfants censés avoir des maladies contagieuses doivent avõir une chambre à part. Le reste de la famille, sauf la personne qui a soin de l'enfant, doit être éloigné de l'enfant malade. Il faut faire venir le médecin immédiatement. La nourriture ou les vêtements de tout genre, venant de cette chambre, doivent être préalablement désinfectés. Si possible, lavez et laissez là les assiettes et plats jusqu'à ce que l'enfant soit bien.

Rougeole

Rougeole.—La rougeole est très commune entre un et six ans. Les enfants de moins de cinq mois l'ont rarement, et peu l'ont s'ils sont nourris à la mamelle. La maladie commence de huit à douze jours après exposition. La seconde phase, des premiers symptômes jusqu'à l'apparition de l'éruption, dure de trois à cinq jours. La desquamation commence dans les sept ou huit jours après le début de la maladie. Le grand danger de la rougeole est la bronchite ou la pneumonie qui peuvent survenir. En soignant un enfant malade de la rougeole, tenez sa chambre sombre aussi longtemps que la lumière brillante lui fait mal aux yeux.

Rougeole des Allemands.—La rougeole allemande se révèle deux ou trois semaines après que l'enfant a pris la maladie. C'est la plus inoffensive de toutes les maladies contagieuses. Elle est très peu maligne et dure peu longtemps.

Fièvre Scarlatine.—La fièvre scarlatine commence *ex abrupto.* Elle commence généralement par le vomissement et fièvre élevée, et l'éruption se produit presque aussitôt. Elle arrive plus souvent entre un et cinq ans. La phase la plus contagieuse est, croit-on, quand l'éruption a eu lieu et pendant que l'éruption desquame. Tout ce qui vient du malade—linge, aliments, tout ce qui est venu en contact avec lui—peut retenir une force d'infection durant des mois, des années même. Faites exactement comme dit le médecin, en prenant soin du malade et en protégeant les autres membres de la famille. La fièvre scarlatine peut causer la maladie des rognons, la surdité, la pneumonie et plusieurs autres maladies graves.

Variole.—Les personnes atteintes de la variole doivent être envoyées à l'hôpital. La vaccination est la seule protection que nous avons contre la petite vérole. Les enfants devraient être de préférence vaccinés entre cinq et six mois. Ils doivent être vaccinés à cinq ans et à douze ans.

Varioloïde.—La varioloïde est ordinairement une maladie douce. Il s'écoule de deux à huit jours depuis le moment où l'enfant a pris la maladie avant que l'éruption se produise. Les petites taches comme des ampoules arrivent quelques-unes à la fois. Il y a fièvre bénigne. Après quelques jours les ampoules sèchent

et des petites escarres se forment. On ne devrait pas laisser les enfants aller dans la rue ou jouer avec les autres enfants tant que toutes ces escarres ne sont pas sèches et tombées. Il y a léger danger que la pneumonie vienne après la varioloïde, si l'enfant n'est pas soigné comme il faut au lit quand il a la fièvre.

Diphtérie.—La diphtérie est une maladie aiguë du nez ou de la gorge, et est très dangereuse. Si on emploie aussitôt l'antitoxine, il y a peu de danger de mort. *Ne risquez rien dans les cas de mal de gorge, et demandez le médecin de bonne heure.* Un médecin seul peut juger si c'est un cas de diphtérie ou non. S'il y a doute quant à la cause de l'étouffement et de l'enrouement, donnez aussitôt de l'antitoxine. L'enfant ne doit pas sortir du lit sans le consentement du médecin. La diphtérie peut affecter le cœur si l'enfant se lève trop tôt. Ce n'est qu'après que le médecin a déclaré qu'il n'y a pas de germes diphtériques dans la gorge et le nez, que le malade peut sortir de la maison ou jouer avec les autres enfants.

Maladies Contagieuses sans Eruptiom.—Il y a plusieurs maladies contagieuses qui ne sont pas accompagnées d'éruption.

Coqueluche.—La coqueluche est l'une des dangereuses maladies de l'enfance, à cause de ses complications possibles. La toux violente cause quelquefois une rupture. La pneumonie arrive souvent durant la maladie. La consomption peut suivre. Les enfants ont alors besoin de beaucoup d'air frais. Il est mal de les amener où il y a des enfants, et exposer ceux-ci à la maladie. Plus d'enfants meurent de la coqueluche que de la petite vérole et de la fièvre scarlatine réunies. Si l'enfant vomit, donnez-lui plus de nourriture. Il est important de conserver les forces de l'enfant. Ne donnez pas de remède sans avoir consulté le médecin.

Enfant avec éruption

Oreillons.—Les oreillons causent une bouffissure en avant des oreilles. Ils sont fréquents chez les enfants de deux à quinze ans. La maladie prend d'une à quatre semaines avant de se montrer, et est très contagieuse. Après la troisième, il est ordinairément sans danger pour le patient de jouer avec les autres enfants.

Fièvre Typhoïde.—La fièvre typhoïde est causée par les microbes. Elle a pour cause l'eau à boire ou le lait qui contient des germes. Beaucoup de ceux qui ont eu la fièvre typhoïde peuvent en porter des germes longtemps dans les intestins. Ils peuvent accidentellement répandre la maladie s'ils ont des habitudes malpropres, ou en touchant au manger d'autres personnes avec les mains sales. Les mouches transportent souvent les germes de la typhoïde et les répandent sur les aliments, les tétines, etc. Le microbe de la typhoïde entre presque toujours dans le corps par la bouche. Les enfants de moins de deux ans l'ont rarement, et peu au-dessous de cinq, mais elle est fréquente entre cinq et quinze ans.

Influenza.—L'influenza ou la grippe est une maladie microbienne et peut rendre les enfants bien malades. L'inflammation qu'elle produit peut affecter soit le nez, la gorge et les poumons, l'estomac et les intestins, ou les nerfs et le cerveau, et quelquefois ils sont tous affectés. Elle peut être suivie par la pneumonie. Le patient doit être tenu isolé, comme pour une autre maladie contagieuse.

Fumigation.—Après n'importe quelle maladie contagieuse, la maison doit être entièrement désinfectée et tous les germes tués. C'est ce qu'on appelle fumigation. Le conseil d'hygiène s'en occupe d'ordinaire, mais il ne fait des fumigations que dans la chambre où est resté le malade. Il est bon de désinfecter les autres pièces. Faire bouillir le linge et les plats, et tout ce qui a servi au patient, les désinfectera. Un peu de "soda" doit être ajouté à l'eau lorsqu'on fait bouillir les plats, les bassins à laver, les ciseaux, etc. La chambre du malade, excepté lorsque les yeux en souffrent, doit être éclairée, ou au moins autant que possible. Les malades ne doivent pas rester dans des chambres sombres.

Méthode de Fumigation.—Lorsque le conseil d'hygiène a désinfecté une chambre, lavez avec soin les murs, les meubles et toute la boiserie avec de l'eau chaude et du savon. Toutes les portes et fenêtres doivent être ouvertes plusieurs heures pour laisser entrer l'air pur.

Chapitre VII—Cas Pressants

Accidents.—Il ne faut pas oublier qu'il vaut mieux prévenir les accidents que de savoir comment les traiter. Tout le monde devrait savoir ce qu'il faut faire quand un accident arrive. Il y a une bonne et une mauvaise manière de procéder dans les cas pressants. Les accidents qui ne sont pas graves en eux-mêmes peuvent susciter bien des ennuis s'ils ne sont pas traités comme il faut.

Antiseptiques.—Les antiseptiques empêchent les germes malfaisants d'occasionner une maladie après une brûlure, une coupure ou autre accident peu sérieux. La plupart des antiseptiques sont poison et dangereux lorsqu'ils sont là où il y a des enfants. Vous ne devez pas vous en servir si vous ne savez pas exactement comment faire, et ne pouvez les tenir hors de la portée de tout autre que vous. L'acide borique en poudre est l'antiseptique le plus simple à la maison, et il n'est pas poison.

Foulures.—Une foulure est un genre fréquent d'accident. Quelquefois le poignet ou la cheville reçoivent une secousse subite ou font un effort inattendu. Il en résulte une douleur constante, quoique aucun os ne soit cassé. Les cordes qui relient les os ont peut-être été tendues. C'est ce qu'on appelle une foulure ou entorse. Ordinairement, le poignet ou la cheville enflent. L'enflure doit être arrêtée.

Traitement.—Mettez le poignet, ou la cheville, foulé sous un filet d'eau froide sortant du robinet de la pompe ou de la cruche. Si on n'a pas d'eau froide, on peut employer de l'eau très chaude. L'eau tiède n'est pas bonne; l'eau doit être très chaude ou très froide. Lorsque vous avez ceci, et que l'enflure commence à diminuer, bandez le poignet ou la cheville très serré. On met d'abord du coton, puis un bandage entortillé fortement. Le bandage doit être changé tous les jours, et l'articulation la plus proche de la foulure frottée un peu chaque fois. On peut traiter une foulure très légère de la cheville en laissant couler de l'eau sur la cheville durant un petit bout de temps, puis en mettant une paire de chaussures lacées, en laçant très serré celle du pied foulé. Si possible, l'enfant peut marcher. Le fait de lacer serré diminue l'enflure, et l'exercice fait circuler le sang.

Prévention des Plaies.—Les choses pointues ou en pointe, comme les aiguilles, ou les clous, font des plaies *piquées*, ou plaies comme des petits trous. Aucun clou ne devrait être laissé après une planche que l'on jette, et alors il y aurait moins de gens qui s'en planteraient dans les pieds. Si une aiguille entre dans une main ou un pied, et que vous la sortez vous-même, assurez-vous que vous l'avez au complet. Si vous croyez qu'une partie n'est pas sortie, faites-la extraire aussitôt par le médecin. On devrait faire attention de ne pas laisser d'aiguille ou d'épingles dans le linge que l'on met au lavage. Les plaies piquées peuvent être très dangereuses, parce qu'elles sont souvent très profondes, et ne se nettoyent pas facilement.

Traitement.—La chose la plus importante concernant les plaies est de les tenir propres. Elles ne guérissent pas bien s'il y a de la saleté. Les clous rouillés peuvent faire les pires plaies, bien qu'il puisse n'y avoir qu'un petit trou à la surface.

Tétanos.—Le germe du tétanos vit juste au-dessous de la surface du sol ou dans la poussière, et il peut être sur le clou rouillé, ou le pied qui a été percé peut n'être pas propre, et le germe s'y est introduit. Si un clou entre dans le pied, lavez parfaitement la plaie avec de l'eau chaude contenant un antiseptique, et serrez doucement pour faire sortir le sang, et les germes nuisibles sortiront vraisemblablement avec le sang. Puis prenez un petit linge propre ou du coton hydrophile, plongez-le dans l'eau, mettez-le sur la plaie et attachez-le. Prenez soin que tous les linges employés soient nets. Une telle plaie doit être lavée avec soin. Si elle devient enflammée, très sensible, voyez le médecin sans tarder.

Echardes.—De petits morceaux de bois, appelés échardes, font quelquefois souffrir, parce que tous les morceaux ne sont pas sortis. En faisant sortir des

échardes, assurez-vous que vous les avez en entier; si vous ne les avez pas, l'endroit où il en reste deviendra sensible. S'il y a douleur, rougeur ou enflure, consultez le médecin.

Pour Empêcher les Coupures.—Ne laissez pas de couteaux ouverts, de ciseaux ou de choses pointues que les enfants puissent atteindre. Ne laissez pas les enfants aller partout ayant dans la bouche ou leurs poches des choses pointues, ou du verre dans les mains.

Coupures.—La première chose à faire est d'arrêter l'écoulement du sang. Si la coupure est sur le bras ou la main, élever le bras pour que le sang coule moins à l'aise. Mettez aussi le pouce ou les doigts au-dessous ou au-dessus de l'endroit où le sang coule, et pressez jusqu'à ce que le sang s'arrête. Si l'écoulement ne cède pas facilement, attachez un mouchoir bien serré autour du bras, pour l'arrêter, et laissez-le jusqu'à l'arrivée du médecin. Il arrive qu'un doigt, un orteil ou un autre membre du corps est presque coupé. Tant qu'il y a un peu de chair qui joint les deux parties, il y a espoir de les faire reprendre. La partie presque coupée doit être bien lavée dans l'eau chaude et remise en place en attendant le médecin.

Contusions.—Une contusion sur le corps, si la peau n'est pas enlevée, doit être lavée avec soin avec de l'eau contenant un antiseptique. On met ensuite un bandage fait d'un morceau de coton ou de toile trempé dans la solution. Quand la peau est intacte, appliquez des linges tordus dans de l'eau très chaude.

Emplâtre.—C'est une bonne chose de savoir comment employer l'emplâtre de chirurgien. On peut l'acheter dans les pharmacies en rouleaux de longueurs et largeurs variées. Quand vous avez un mal quelque part où un bandage glisserait, mettez un petit morceau de gaze de coton ou de toile à fromage et attachez-le avec cet emplâtre. Il est bon de s'habituer à préparer ces bandages, afin de savoir s'y prendre quand l'occasion se présente. Un emplâtre d'oxyde de zinc peut être porté plusieurs jours sans endommager la peau.

Pour Empêcher les Brûlures.—Une des choses à savoir est comment empêcher les brûlures. La flanellette, qui est si employée pour les chemises de nuit et la literie, a, à l'extérieur, une espèce de mousse, et est portée à prendre feu quand on allume une allumette près d'elle, ou en passant près d'une flamme. On peut en acheter qui a été lavée dans une préparation qui la rend moins facile à brûler. Cette flanellette coûte un peu plus cher, mais on devrait toujours la demander. La flanellette devrait toujours être lavée avant d'être portée. Les tissus de laine brûlent moins facilement que ceux de coton. Les mères attentives ne laisseront pas les enfants jouer autour des feux de joie. Le nettoyage des gants avec la gazoline ne devrait pas se faire près d'un poêle allumé, ni le soir, parce que la gazoline explose facilement. On ne doit pas laisser d'eau chaude là où les enfants pourraient la renverser.

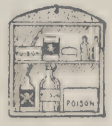
Feu.—En cas de feu, fermez toutes les portes et fenêtres que vous pouvez. C'est mieux que d'essayer de sauver l'ameublement. Puis donnez l'alarme. S'il est hors de votre contrôle quand vous vous en apercevez, donnez l'alarme d'abord, puis fermez tout.

Traitement des Brûlures.—En cas de brûlure, la première chose à faire est d'empêcher l'air d'arriver à la brûlure. La douleur est causée par l'air qui touche l'endroit brûlé. Si une grande partie du corps a été brûlée, la meilleure chose à faire est de mettre la personne, les habits et tout dans une cuve ou baignoire. Les petites brûlures peuvent être traitées à l'eau froide. Des gens disent quelquefois, quand ils se sont brûlés: "J'ai mis la main dans l'eau, mais, quand je l'ai sortie, elle faisait tout aussi mal qu'avant." Ceci démontre que la chose à faire est de la tenir dans l'eau. Si la brûlure est laissée dans l'eau jusqu'à l'arrivée du médecin, il n'aura rien à défaire. Quelquefois la farine ou l'onguent ne font

pas. L'eau est toujours sous la main, et elle arrête la douleur, en interceptant l'air, et ne fait pas de mal avant l'arrivée du médecin.

Espèces de Brûlures et leur Traitement.—Il y a trois sortes de brûlures. La première ne fait que rougir la peau, la deuxième produit des ampoules, et la troisième détruit la peau. Quand la peau n'est que rouge, des linges propres doux, plongés dans l'eau dans laquelle on a dissous du soda à pâte, doivent être étendus sur les parties malades, et pour intercepter l'air, on les recouvre avec des linges ou du coton hydrophile. Quand la peau est ampoulée, on étend de l'huile sur toutes les parties brûlées, et puis des linges doux trempés dans l'huile sur cela. L'huile carron est la meilleure à employer. Elle se compose d'huile de lin et d'eau de chaux, en parties égales. On devrait toujours l'avoir à la maison. L'huile d'olive peut être employée à la place de l'huile de lin. Les brûlures par le soleil devraient être traitées comme les autres brûlures.

Pour Protéger les Yeux.—Les paupières bordées de poils nombreux, empêchent la poussière, et les larmes entraînent tout ce qui peut faire passer au travers. Si quelque chose entre dans l'œil, ne le frottez pas. Frottez l'autre œil; cela fera probablement venir des larmes aux yeux, qui laveront celui qui a du mal. Un bon moyen d'ôter une cendre, c'est de mouiller un coin de mouchoir et de l'essuyer. C'est excellent de fermer l'œil durant quelques minutes jusqu'à ce que l'œil pleure. Si les larmes n'entraînent pas la chose qui s'y est logée, essayez de prendre la paupière supérieure et la rabattre sur celle d'en bas. Eternuer ou se moucher aident quelquefois. Une fois la chose partie, l'œil reste comme s'il l'avait encore. Cela se passe vite; si non, consultez le médecin.



Yeux Pochés.—Baignez immédiatement l'œil poché dans l'eau chaude et frottez-le bien doucement.

Accidents du Nez.—Les jeunes enfants se fourrent souvent des choses dans le nez. Chatouillez la narine avec un bout de fil ou une plume jusqu'à ce que l'enfant éternue. Ne mettez rien dans le nez pour en faire sortir quelque chose.

Saignement de Nez.—Pour le saignement de nez, tenez-vous debout droit, la tête droite; ne vous penchez pas au-dessus d'un bassin. De l'eau froide ou de la glace en arrière du cou et sur le dos du nez aideront. Mettez une serviette tordue dans l'eau froide, autour du cou, et une autre sur le bas du front et le dos du nez. Pincez les narines. Si le nez saigne depuis longtemps, il est peut-être nécessaire de le tamponner avec un morceau de coton ou de linge propre. Prenez un morceau de coton de la grandeur du bout du pouce, attachez un bout de fil autour et trempez dans du thé fort, puis, fourrez doucement dans la narine. Une demi-heure après que le sang est arrêté, prenez le bout du fil et retirez très doucement le coton. Ne vous mouchez pas ni ne toussez. Un enfant qui saigne souvent du nez devrait prendre beaucoup d'exercice en plein air.

Précautions contre l'empoisonnement.—Ayez soin d'empêcher l'empoisonnement en tenant tous les poisons dans des bouteilles bien étiquettées, séparées des autres bouteilles, et hors de la portée des enfants. Regardez l'étiquete de la bouteille avant de faire prendre un remède. Ne donnez pas de bonbons fortement colorés aux enfants; ils sont souvent faits avec des teintures qui sont poison.

Il n'y a qu'une seule chose à faire dans les cas d'empoisonnement. Toujours appeler le médecin. En attendant le médecin, donnez quelque chose pour faire vomir. Faites boire des tasses d'eau chaude mêlées de sel. Ne cessez pas un instant de faire chauffer l'eau ou d'avoir du sel; employez de l'eau froide en attendant que l'eau chaude soit prête. Il est sans danger de donner des blancs d'œufs dans tous les cas d'empoisonnement. Brassez les blancs de quatre œufs dans une pinte d'eau, et faites-en boire au patient autant que vous pouvez.

Morsures de Chien.—Si quelqu'un est mordu par un chien, lavez parfaitement la plaie avec de l'eau chaude, la pressant le plus possible, et puis alors procédez

comme pour les autres plaies, avec du linge net. Si le chien est connu comme enragé, il faut tout de suite conduire la personne à l'Institut Pasteur. Il y a de ces instituts à New-York, Chicago, Baltimore, Richmond, Atlanta, Ann Arbor, St-Paul, Nouvelle-Orléans, St-Louis et Houston. Ne faites pas tuer le chien tant que vous n'êtes pas sûr qu'il est réellement enragé.

Précautions contre l'Etouffement.—Pour empêcher les étouffements, ne laissez pas les enfants jouer avec des objets dans la bouche, comme les vis, épingles, fèves, grains de maïs ou des petits sifflets

Etouffement.—Dans le cas d'étouffement, tapez dans le dos entre les deux épaules. On soulagera souvent un très jeune enfant qui est étouffé en lui élevant les bras le plus haut possible au-dessus de la tête. Un autre moyen est de tenir l'enfant en lui mettant l'estomac sur vos genoux et la tête inclinée en lui frappant délicatement le dos. Quand c'est un petit objet qui a été avalé, on a quelquefois moins de misère à le laisser pénétrer dans le corps que d'essayer de le faire sortir. En ce cas, le patient doit manger beaucoup de pain et de patates, qui l'aideront à faire passer l'objet et à l'empêcher de faire mal au corps. Ne donnez pas d'huile de ricin ou autre laxatif.

Faiblesses.—Quand une personne perd connaissance, la première chose à faire est de la coucher à plat sur le dos sur le plancher ou sur un canapé. Desserrez les habits et soulevez les pieds en mettant quelque chose au-dessous, ou baissez la tête en la laissant pendre sur le bord du canapé. Lancez de l'eau froide à la figure. Si la personne ne reprend pas ses sens aussitôt, appelez le médecin. L'air frais est nécessaire aux gens qui ont perdu connaissance, aussi ne vous pressez pas en foule autour d'eux.

Hoquet.—Bouchez-vous les deux oreilles avec les doigts de chaque main, et buvez lentement de l'eau qu'un autre vous fait boire. Si cela ne soulage pas, essayez de vous faire éternuer. Prenez une cuillerée de sucre sec dans la bouche, ou tirez la langue et tenez-la ainsi une minute ou deux. Si le hoquet continue durant longtemps, il est bon de voir le médecin.

Accidents Nautiques.—Tout garçonnet ou fillette devraient savoir nager. Si vous tombez à l'eau, ne battez pas l'eau avec les bras, mais tenez la tête hors de l'eau et les bras dans l'eau. Tout ce qu'il vous faut, c'est d'avoir le nez et la bouche hors de l'eau. Couchez-vous tranquillement sur le dos et respirez avec force.

Ne patinez pas sur la glace mince. Si vous allez en chaloupe, prenez une rame ou une gaffe et ayez-la de façon à pouvoir la saisir facilement.

Pour empêcher les Accidents de Rue.—Dans une seule année, dans l'Etat de New-York, cent soixante-deux enfants ont été écrasés par les tramways, cent cinquante-deux par les camions et équipages, quatre-vingt-quatre par les automobiles, cinquante par les bicyclettes, cinquante-deux par les trains, et soixante-neuf ont été foulés aux pieds par les chevaux.

Les jeunes enfants ne devraient pas être laissés seuls dans la rue. Les enfants plus vieux devraient faire attention en jouant.

Ces quelques règles concernant ce qu'il faut faire dans les cas d'accidents peuvent éviter beaucoup de mal et de tourments; mais il n'y a que les choses les plus simples qui peuvent être traitées sans un médecin. *N'essayez pas de faire trop sans son aide.*

The Light That Never Fails

N346

DAS KIND

GEDRUCKT
UND VERTEILT VON

DER
METROPOLITAN
LIFE INSURANCE
COMPANY

ZUM BESTEN IHRER
POLICEN-INHABER

DAS KIND

Gedruckt und Vertheilt von der
METROPOLITAN LIFE INSURANCE
COMPANY
zum Besten ihrer Policen-Inhaber

Vor Nachdruck geschützt, 1912 durch
Die Metropolitan Life Insurance Company

Inhalts-Verzeichnis.

	Seite
Abfall-Eimer	3
Allgemeine Bedürfnisse	20
Ansteckung gesunder Personen	29
Ansteckende Krankheiten	29, 30
Anwendung der Borsäure	5
Arbeit	6
Arten der Brandwunden und ihre Behandlung	34
Aufbewahrung der Speisen	4
Augen des Kindes, Die	10
Augen, Ohren und Nase, Die	11, 24, 25, 34
Ausräuchern, Das	31
Bad, Das	7, 10, 22, 25
Behandlung der Gummisauger	16
Behandlung der Kochtöpfe	16
Bett, Das	22
Bewegung	6
Blattern	30
Brillen	24
Bronchitis	29
Bronchial Lungenentzündung	29
Brust-Krankheiten	27
Brüste, Die	7
Castoröl einzugeben	27
Colik	18
Croup	28
Desinfections-Mittel	4
Deutsche Masern	30
Diät	21
Diphtherie	30
Doctor, Der	7, 14
Droguen	18
Drüsen: Verhütung und Heilung	25, 28
Erkältungen	18, 19, 27
Ersatz für Muttermilch	14
Ersticken	35
Feuer	33
Fliegen	3
Frische Luft	5, 6, 12, 23
Füllen der Flaschen	16
Fürsorge für die Mutter	6, 13
Gehen	22
Geschirr	3
Geschwollene Mandeln	28
Hundebisse	35
Husten-Medicin	29
Influenza	31
Isolirung	29
Kaufen modificirter Milch	16
Keime	3
Keimtötende Mittel	32
Keuchhusten	30
Kleider	4, 11, 17, 26
Kleidung	7, 22
Kopf, Der	7, 11, 25
Kranke Kinder	18
Krankheiten des unteren Atmungs-Systems	29
Lutscher	17
Masern	29
Milch, Die	15
Mischen der Milch, Das	16
Moskitos	4
Mund, Der	25
Nach den Schulstunden	24
Nahrung	13, 20, 23
Nährung	12, 13
Nasenbluten	34
Öffentliche Trinkbecher	4
Ohnmachten	35
Ohren, Die	25
Ohrweh	28
Pelzsachen	26
Pflaster	33
Präparirte Kindernahrung	17
Quetschungen	33
Rachitis	19
Reinlichkeit	3, 4, 17
Richtiges Sitzen	25
Ruhe	7
Scharlachfieber	30
Schlaf	10, 22, 23
Schlucken	35
Schmutzige Handtücher	3
Schmutzige Spielplätze	4
Schränke	3
Schuhe	17, 26
Schul-Ärzte und Pflegerinnen	23
Schwämmchen und Mundfäule	27
Selbstgemachte Eiskiste für Milch	15
Sonnenschein	6
Splitter	33
Sprechen	22
Stadien der Krankheiten	29
Typhöses Fieber	31
Üble Angewohnheiten beim Essen	21
Unfälle	32, 35
Unfälle im Wasser	35
Verdorbener Magen	20, 27
Verrenkungen	32
Vor der Schule	24
Wachsthum des Kindes, Das	10
Wägen des Kindes	14
Wärmen der Flaschen	16
Waschen der Flaschen	16
Wasser	12
Was das Kind essen darf	20
Was das Kind nötig hat	8
Was die Mutter haben muss	7
Was für das Schulkind gut ist	24
Was nötig ist	23
Wie der Eisschrank zu halten ist	4
Wie man das Kind warm hält	10
Windblattern	30
Wohnung, Die	6
Wunder Hals	26, 28
Würmer	25
Zahnen, Das	18
Zähne, Die	7
Ziegenpeter	31
Zubereitung der Nahrung	15, 21
Zweite Sommer, Der	20

Das Material für dieses Buch wurde von Belle Lindner Israels vorbereitet. Dank gebührt Dr. Abram Jacobi, Dr. Charles Gilmore Kerley, Dr. Ira S. Wile, Mr. Hastings Hart und Miss Ellen Babbitt von der Russell Sage Stiftung, Dr. Augustus S. Knight, medicinischem Director, und Dr. Phil. Lee K. Frankel, von der Compagnie, welche das Manuscript gelesen und bezüglich Form und Inhalt Vorschläge gemacht haben.

Folgende Werke wurden dabei benutzt:

Diseases of Children, von Drs. Chapin und Pisek; Contributions to Pediatrics, von Dr. Abram Jacobi; The Care of the Baby, von Dr. J. P. Crozier Griffith; Talks with Young Mothers, von Dr. Charles Gilmore Kerley; The Feeding of Infants, von Dr. Joseph E. Winters; The Gulick Hygiene Series, herausgegeben von Dr. Luther H. Gulick; Infancy, von E. T. Kelynack.

DAS KIND

Capitel 1—Das Heim

Reine Heimstätten.—Jede Mutter soll fühlen, daß das Heim ihrer Familie der Mittelpunkt des Lebens ist. Darum ist es wichtig, daß dieses Heim so gehalten werden muß, daß alle, die darin wohnen, möglichst lange leben können. "Hausreinigung" hat gute Gründe. Man tut es nicht zum Zeitvertreib, sondern, weil eine reine Wohnung die Leute, welche darin leben, ebenfalls rein hält. Kinder bedürfen der Reinlichkeit sogar mehr, als die Großen, denn sie können nicht für sich selbst sorgen.

Hausreinigen.—Ein Haus kann man in richtiger und unrichtiger Weise reinhalten. Die richtige Weise ist einfach und zeitsparend; die unrichtige Reinmacherei besteht darin, daß Staub und Schmutz von einer Stelle nach einer anderen gekehrt werden. Staub muß man hinausschaffen, nicht blos umherstäuben.

Um den Staub fortzubringen, bedenkt, daß frische Luft, Sonnenschein, ein guter Besen und ein weiches, nasses Tuch die besten Hausreiniger sind. Wischt den Staub nicht mit einem trockenen Tuch ab, noch dürft Ihr einen Federbesen nehmen. Nehmt nasse Tücher und kehrt mit einem feuchten Besen, oder nasses Papier, um den Fußboden von Staub zu reinigen.

Geschirr.—Kochtöpfe, Löffel und Teller sind durch sorgfältiges Waschen und Kochen rein zu halten. Speisereste werden giftig, wenn man sie in Töpfen und Tellern gelassen hat.

Schränke.—Schränke sollen rein und in Ordnung gehalten sein und werthlose Sachen, oder solche, die man nicht mehr braucht, sind nicht darin aufzubewahren. Wascht sie jährlich viermal gut mit heißem Wasser und Seife aus.

Abfall-Eimer.—Abfall-Eimer, Ausgüsse und Aborte sind auf das Sorgfältigste rein und von Keimen frei zu halten. Am Besten mit heißem Wasser und Seife. Das einfachste Desinfections-Mittel ist Chlorkalk. Davon streut man ein wenig auf den Kellerboden, in die Abfall-Eimer, in den Ausguß und in den Abort. Das tötet alle Keime.

Schmutzige Handtücher.—Handtücher, Waschlappen, Schrublappen, Bürsten und Besen ziehen die Fliegen an, wenn man sie nicht sorgfältig von Fett und Schmutz reinigt. Nach dem Gebrauch sind sie auszuwaschen, auszureinigen und zu trocknen.

Keime.—Keime sind sehr kleine Pflanzen. Man nennt sie auch Microben oder Bacterien. Überall sind sie vorhanden—in der Luft, im Staub, im Essen. Manche Keime sind harmlos, andere bringen Krankheit. Wenn der Körper stark und gesund ist, bringen Krankheits-Keime ihm wenig Gefahr. Sie können uns aber krank machen, wenn der Körper schwach und zu sehr angestrengt ist.

Fast alle Krankheits-Keime gelangen durch Mund und Nase in unseren Körper und deshalb ist es gefährlich, wenn man die Finger in den Mund nimmt, am Daumen saugt, Bleistifte, Münzen, Kaugummi etc., die Jemand anders im Munde gehabt hat, in den Mund zu nehmen.

Wo Keime sich finden.—Staub und schmutzige Sachen verunreinigen das Haus. Krankheits-Keime leben hauptsächlich im Staub, verschimmelnden Speisen, schmutzigen Kleidern, Töpfen, Pfannen und Abfall-Eimern.

Keime hält man dadurch fern, daß man alle Insecten und Thiere, die Keime an sich haben, aus dem Hause fern hält. Fliegen und Moskitos haben alle möglichen Krankheits-Keime an sich, wie die der Schwindsucht, Malaria, gelbes oder Typhus-Fieber.

Fliegen.—Fliegen entstehen im Schmutz. Sie legen ihre Eier in Abfall-Eimer, Misthaufen, Aborte und an anderen schmutzigen Stellen und von dort ge-

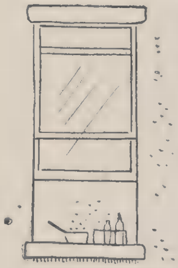
langen die Fliegen ins Haus, kriechen auf den Speisen oder der Saugflasche des Babys herum, fallen in die Milch und lassen dort ihre Krankheits-Keime. Auf diese Weise kann man Typhusfieber und andere schlimme Krankheiten bekommen. Fliegendreck ist nicht blos schmutzig, sondern auch sehr gefährlich.

Moskitos.—Moskitos nisten in feuchten, morastigen Stellen, sogar in Regenpfützen auf Hinterhöfen. Einige Arten haben Malaria-, andere Gelbfieber-Keime an sich.

Verhütung.—Schon im Frühling sind Fliegennetze nöthig. Wenn keine Drahtnetze für die Fenster zu haben sind, nagelt man einfach einen gewöhnlichen Moskitonetz-Tüll vor das ganze Fenster. Dann können weder Fliegen, noch Moskitos in's Haus kommen.

Aufbewahrung der Speisen.—Von Mahlzeit zu Mahlzeit sind alle Speisen im Eisschrank zu halten und sorgfältig zuzudecken. Dann bleiben sie länger frisch und gesund, als ohne Eis. Verfaulende Speisen, Früchte, Milch oder Fleisch enthalten immer Keime, welche den Körper angreifen und Krankheit verursachen. Besonders können Kinder durch verdorbenes Essen Unterleibs-Krankheiten bekommen.

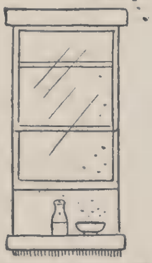
Wie der Eisschrank zu halten ist.—Jeder Eisschrank ist wöchentlich einmal gründlich zu reinigen. Wenn irgend etwas darin übergegossen wird, muß es sofort aufgewischt werden. Essen verdirbt im Sommer sehr schnell und deßhalb muß man dafür sorgen, daß im Eisschrank nichts verdirbt. In die Abflußröhre muß man wöchentlich einmal heißes Wasser gießen und sie mit einer langen Drahtbürste reinigen.



Reine Kleider.—Kleider sind stets rein zu halten, und alle Wäsche, außer Flannell und bunte Tücher, ist einmal wöchentlich auszukochen, denn sonst werden die Sachen nicht gründlich von Keimen befreit. Hitze tötet alle Keime. Schmutz ist stets gefährlich und deßhalb sind reine Kleider und Wäsche dringend nötig. Wollene Kleider sind sorgfältig zu bürsten und mit einem Schwamm abzuwischen, sowie gelegentlich draußen in die Sonne zu hängen.

Reine Hände.—Noch wichtiger wie reine Kleider sind reine Hände und ein reines Gesicht. Kinder sollten nie an den Tisch zum Essen kommen ohne daß sie sich gewaschen haben. Reines Essen kann durch schmutzige Finger schlecht werden. Auch Gesicht, Augen und Lippen darf man nicht mit schmutzigen Fingern berühren. Keime kommen oft an unsere Hände, wenn wir schmutzige Hängeriemen in Straßen-Cars, Thürknöpfe oder Möbel anfassen. Um den Körper rein zu halten, muß man sich regelmäßig baden.

Schmutzige Spielplätze.—Kinder spielen oft an schmutzigen Orten, oder setzen sich auf die schmutzige Straße oder in den Hof, wo Abfall-Eimer Fliegen anziehen. Kleine Kinder kriechen umher, wo kranke Menschen ausgespuckt haben oder wo von schmutzigen Schuhen Mist und andere Dinge, die von Keimen voll sind, hingetragen wurden.



Öffentliche Trinkbecher.—Aus einem Trinkbecher in einer Schule oder irgend einem anderen öffentlichen Ort, hat ganz sicher schon Jemand getrunken, der Krankheits-Keime im Munde hatte. Wer also aus einem solchen Becher trinkt, kann durch diese Keime krank gemacht werden. Wer an öffentlichen Orten trinken will, sollte einen Privat-Becher bei sich tragen. Trinkbecher von Papier sind billig zu haben.

Desinfections - Mittel.—Jedermann sollte wissen, womit man Keime in schmutzigen Sachen töten kann. Man benutzt dazu sogenannte Desinfections-Mittel. Das wichtigste derselben besteht in heißem Wasser und Seife. Die meisten dieser Mittel sind giftig und müssen so aufbewahrt werden, daß kleine Kinder nicht daran kommen können.

Ein einfaches Desinfections-Mittel.—Borsäure ist leicht zu bereiten und bildet ein gutes Desinfections-Mittel. Es ist ein weißes Pulver, das man in je-

der Apotheke kaufen kann. Pfundweise gekauft ist sie billiger, als wenn man nur kleine Quantitäten davon kauft. Zum Gebrauch nimmt man davon vier Theelöffel in zwei Tassen Wasser, welches kochend heiß auf das Pulver gegossen werden muß, sonst löst sich das Pulver nicht auf. Man bewahrt das Borsäurewasser in einer ausgekochten, reinen Flasche, welche dicht verkorkt sein muß.

Anwendung der Borsäure.—Man verwendet sie: (a) um kleinen Kindern den Mund auszuwaschen; (b) die Brustwarzen stillender Mütter zu waschen; (c) die Augen kleiner Kinder auszuwaschen; (d) zum Gurgeln, wenn Kinder einen wehen Hals haben; (e) Wunden auszuwaschen; (f) Nase und Ohren zu reinigen.

Frische Luft.—Frische Luft riecht nicht. Luft, die schlecht riecht, ist unrein. Laßt in eurer Wohnung die Luft nicht stickig werden. Im Sommer müssen die Fenster weit offen sein. Im Winter hält man in einem Zimmer, das zwei Fenster hat, das eine oben, das andere unten offen. Wo nur ein Fenster ist, muß es oben und unten ein paar Zoll offen sein. Wie weit die Fenster offen sein müssen, hängt davon ab, wie groß das Zimmer ist, wie viele Fenster es hat und wie stark der Wind ist. In Schlafzimmern muß stets ein Fenster offen sein.

Schmutz bedeutet Gefahr. Schmutzige Straßen, schmutziges Wasser, unreine Milch, sind für jede Familie stets eine Gefahr. Alles dieses kann man ändern und vermeiden, wenn man vor Allem die eigene Wohnung rein hält, sowie die Sachen, die ins Haus kommen. Reines Wasser, reine Milch und reine Straßen beschützen Eure Kinder vor Gefahr.

Capitel 2—Vorbereitung auf das Kind

Die Mutterschaft ist nicht zu fürchten.—Viele Frauen fürchten sich davor, Mutter zu werden. Ein Kind zu haben ist natürlich und normal. Jedes Jahr werden Millionen von Kindern geboren und ihre Mütter bleiben stark und gesund.

Fürsorge für die Mutter.—Die Fürsorge für das Kind beginnt lange vor seiner Geburt. Jedes Kind hat das Recht, gesunde Eltern zu haben. Die Mutter kann Vieles thun, um sich selbst gesund und das Kind während der Monate, bevor es geboren wird, stark zu machen, so daß es gesund ist, wenn es geboren wird.

Wenn das Kind stark sein soll, darf es nicht hungern bevor es geboren wird. Die Mutter muß deßhalb einfaches Essen und zwar genug, aber nicht zu viel davon haben. Am besten ist es für sie, Gemüse, Früchte, Fleisch, Cerealien, gute Milch, Brot und Butter zu essen. Aber Fleisch nur einmal am Tage. In jenem Zustande ist die Verdauung nicht so gut, wie sonst, weil ein Druck auf die Körpertheile vorhanden ist, welche die Verdauung besorgen. Fragt den Doctor, und nicht Eure Freundinnen, wenn Ihr denkt, daß Ihr zu viel eßt. Sachen, die Euch nicht bekommen, müßt Ihr nicht essen. Unterdrückt sonderbare Gelüste auf ungewöhnliche Sachen, die Ihr essen möchtet. Gesunder Menschenverstand und Selbstbeherrschung vertreiben unkluge Gedanken. Es ist sehr wichtig, daß Euer Stuhlgang in guter Ordnung und täglich regelmäßig bleibt.

Eßt nicht zu viel.

Bier und Spirituosen sollte keine schwangere Frau trinken. Man vermuthet, daß Kinder von Frauen, die Alcohol trinken, schwächer zur Welt kommen und leichter krank werden, als die Kinder von Müttern, die nicht trinken.

Die Wohnung.—Für Mutter und Kind ist es höchst wichtig, daß die Wohnung, in der das Kind leben muß, in jeder Beziehung rein ist.

Das Haus muß reiner sein, denn je zuvor, damit die Sachen rein sind, welche für das Kind gemacht werden, wenn es ankommt. Ein kleines Kind kann durch einen kleinen Schmutzflecken, der Keime enthält, krank gemacht werden. Keime, die erwachsenen Menschen wenig oder gar nicht schaden, können Kinder, oder Mütter, die eben geboren haben, sehr krank machen, denn beide sind zu schwach, um die schädlichen Keime zu bekämpfen. Kurz vor der Geburt eines Kindes muß das ganze Bett und die Bettwäsche mit einer keimtötenden Substanz gewaschen werden. Man nehme dabei möglichst viel Wasser und Seife.

Sonnenschein.—Die besten Hausreiniger sind frische Luft und Sonnenschein. Wo sie sind, können keine Keime wachsen.

Haus, Bett und Zimmer, wo das Kind leben soll, müssen gründlich rein gehalten werden.

Frische Luft.—Die ein Kind erwartende Mutter muß mehr frische Luft haben als sonst, denn sie muß Blut für zwei haben und frische Luft reinigt das Blut. Sie muß so viel wie möglich im Freien sein und bei der Arbeit im Hause muß sie die Fenster offen halten.

Arbeit.—Bei der Arbeit in einer Fabrik oder einem Laden muß eine Frau, die ein Kind erwartet, zwei Monate vor der Geburt die Arbeit aufgeben. Ein Monat ist zu wenig. Frauen, die zu schwer oder zu lange arbeiten, bekommen meistens schwache oder kränkliche Kinder. Wer ein Kind haben soll, muß stark sein. Hausarbeit kann die Frau thun, nicht aber Arbeit in der Fabrik oder an einer Maschine.

Frauen, die später als zwei Monate vor der Geburt ihres Kindes die Arbeit aufgeben, schaden sich selbst und dem Kinde.

Bewegung.—Mütter müssen regelmäßige Bewegung haben; spazieren gehen, Hausarbeit bei offenen Fenstern sind dafür am Besten, denn die Mut-

ter wird dadurch stark, das Kind gesund und kommt leicht zur Welt. Aber bei der Hausarbeit soll die Frau weder schwere Sachen heben, noch auf Stühle oder Leitern steigen. Sie darf auch keine schweren Kinder heben, weil sie sonst eine Frühgeburt haben und ihr Leben, sowie das des Kindes gefährden kann.

Bewegung in freier Luft und Hausarbeit bei offenen Fenstern sind besser als Medicin.

Ruhe.—Offene Fenster im Schlafzimmer und möglichst viel Schlaf sind durchaus nötig. Ruht jeden Nachmittag aus, wenn es nur eine halbe Stunde ist. Legt Euch hin und laßt die Kinder Euch nicht stören. Der Schlaf stärkt den Körper.

Die Frau, welche ein Kind erwartet, muß so viel schlafen, als sie dazu ein Bedürfniß fühlt und dabei müssen stets die Fenster offen sein.

Kleidung.—Lose Kleider sind zu tragen; das ist bequem bei der Arbeit und bei der Bewegung im Freien. Im Winter soll die Kleidung warm, aber leicht sein. Die Kleider dürfen nicht geschnürt werden. In jedem Musterbuch findet man Muster für die Kleider von schwangeren Frauen. Nehmt billiges Zeug. Einen alten Rock macht man passend, indem man die Falten lostrennt und hinten ein Gummiband einsetzt. Es ist töricht, sich unbequem anzuziehen, um hübsch auszusehen. Die Mutterschaft ist zu schön um sie zu verbergen. **Tragt keine Kleider, die unbequem sitzen.**

Die Zähne.—Mütter bekommen oft schlechte Zähne vor der Geburt ihres Kindes, oder verlieren sie ganz nach der Geburt, weil während dieser Zeit die Verdauung schlecht ist und sich viele Säuren bilden, welche die Zähne angreifen. Deßhalb müssen die Zähne täglich mehrmals geputzt werden. Das beste Mundwasser ist Magnesia-Milch, Back-Soda oder Salz, in Wasser aufgelöst, ist auch ganz gut. Sobald die Mutterschaft eine Thatsache ist, müssen hohle Zähne vom Zahnarzt gefüllt werden. So rettet man die Zähne. Haltet sie rein, damit Ihr sie nicht verliert, wenn das Kind geboren ist.

Das Haar.—Die Haare fallen nach der Geburt eines Kindes leicht aus, wenn man sie vernachlässigt. Jeden Monat einmal den Kopf waschen und jeden Abend tüchtig bürsten. Wenn das Haar trocken ist, reibt man mehrmals die Woche den Kopf mit Vaselin ein.

Baden.—Eins der notwendigsten Dinge für die Mutter ist das Baden, denn es hält die Poren der Haut offen. Badet oft und wascht den ganzen Körper täglich einmal mit einem nassen Schwamm ab.

Die Brüste.—Selbstverständlich will jede Mutter ihr Kind selbst nähren und, um dabei Schmerz und Sorgen zu vermeiden, müssen Brust und Saugwarzen vor der Geburt des Kindes weich gehalten werden. Wenn die Saugwarzen hart werden, springen sie auf und das verursacht große Schmerzen. Jeden Tag reibe man Brüste und Saugwarzen mit Vaselin ein, auch wasche man sie täglich. Mit Alcohol einzureiben ist nicht ratsam.

Brüste und Saugwarzen müssen stets gründlich rein sein und täglich mit etwas Vaselin eingerieben werden.

Der Doctor.—Wer keinen Arzt in's Haus kommen lassen kann, gehe zur Behandlung in's Hospital. Nehmt **keine** Hebamme! Wenn Ihr keine Wartefrau halten könnt, bittet den Arzt, daß er Euch eine Wärterin aus dem Hospital verschafft. Im Wochenbett muß die Mutter richtige Behandlung haben, sonst kann sie krank werden und das Kind verlieren. Alles hängt von der Sorgfalt ab, mit der Mutter und Kind gepflegt werden. Bei dem geringsten Fehler können Tod oder lange Krankheit die Folge sein, und die Mutter kann so schwach werden, daß sie nie wieder arbeiten kann.

Der Doctor oder das Hospital, wenn das Kind kommt, aber nie eine Hebamme!

Was die Mutter haben muß.—Wenn Ihr einen Doctor habt, fragt ihn, was

Ihr zu Euerer Pflege haben müßt. Wartet nicht bis auf die letzte Minute, um Alles anzuschaffen. Alle Sachen für das Kind müssen zwei Monate bevor es kommt, fertig sein. Kauft folgende Sachen in einem Department - Laden, wo Apothekerwaare verkauft wird oder in einer Apotheke:

Zwei Pfund absorbierende Watte; 25 Yard Gaze. Ein Douche-Becken von Emailwaare. Einen Douche-Sack, der zwei Quart hält. Drei große Polsterdecken, um das halbe Bett zu bedecken. Wenn diese zu theuer sind, nehmt Zeitungen und Watte, die mit reiner Gaze oder Seihetuch überzogen werden.

Eine Gummidecke oder ein Stück Wachstuch, groß genug um das halbe Bett zu bedecken. Damit hält man die Matraze rein.

Altes Linnen, das man zu diesem Zweck aufbewahrte, ist vor dem Weglegen auszuwaschen und rein zu halten.

Was das Kind nötig hat.—Zu allererst muß für das neugeborene Kind ein Stück einer alten wollenen Decke bereit sein, um das Kind hinein zu wickeln. **Die Decke kann alt sein, aber sie muß rein sein.**

Irgend eine Badewanne.

Die Kinderkleider sollten sehr einfach und nicht theuer sein. Zieht dem Kinde nicht zu viel an. Zu viele Kleider sind unbequem und können das Kind sogar krank machen. Die langen Kleider dürfen von der Schulter bis zum Saum nicht länger als 27 Zoll sein. Das neugeborene Kind muß eine Flannell-Leibbinde tragen, bis es mehrere Wochen alt ist; dann bekommt es eine Binde von gestrickter Wolle oder Baumwolle, dann ein Hemd von Baumwolle und Wolle; Windeln von getüpfelter Baumwolle (Sanitary Cotton Bird's Eye); dann ein Unterrock von Baumwolle und Wolle, mit Taille; dann ein glattes Kleid von Baumwollenzeug. Bei kaltem Wetter kann es darüber einen Mantel von Flannell tragen oder man wickelt es in ein wollenes Tuch. Gestrickte Schuhe werden an die Füße gezogen, aber notwendig ist dies nicht. Man kaufe folgende Sachen aus Baumwolle und Wolle:

Drei gestrickte Binden, erste Größe. Drei baumwollene und wollene Hemden, zweite Größe.

Drei Flannell-Unterröcke von Baumwolle und Wolle-Flannell; wenn man sie selbst macht, 27 Zoll lang von der Schulter bis zum Saum.

Kauft keinen Flannell nur aus Wolle, weil er eingeht und theuer ist.

Vier Kleider von einfachem Baumwollenzeug. Sie kosten 25 Cents und aufwärts. Die sogenannten gestrickten "Arnold Slips" sind ausgezeichnet. Diese kleinen Kleider sind bequemer für das Kind, wenn sie ganz einfach sind. Gestickte und verzierte Sachen sehen nicht hübsch aus und kosten mehr.

Drei Paar Baumwolle- und Wollen-Strümpfe oder drei Paar wollene Schuhe.

Zwei oder drei Mäntel von Flannell, einfach und weit.

Brustlätzchen kauft man nur, wenn es nöthig ist.

Zwei oder drei Dutzend Windeln aus sanitärer Baumwolle, Sanitary Cotton Bird's Eye genannt, von der es verschiedene Qualitäten gibt. Nehmt die beste Qualität, weil solche Windeln sich halten, so lange das Kind sie nöthig hat. Die Windeln müssen 20 Zoll im Quadrat groß sein. Säumt sie mit der Hand, denn die Nähmaschine macht den Saum hart. Man kann auch alte Lappen nehmen, wenn sie weich sind und rein, aber dies ist nicht ökonomisch, denn sie halten nicht lange.

Das Kind soll ein eigenes Bett haben, da es nicht gesund ist, wenn es bei der Mutter schläft. Es kommt vor, daß die Mutter sich im Schlaf auf das Kind wälzt und es tot drückt. Wenn eine Mutter das Kind ganz nahe bei sich haben will, kann man einen Kasten machen, wie nebenstehendes Bild zeigt. Der Boden des Kastens muß aus Drahtnetz gemacht sein, um ihn leicht reinigen zu können.

Ein großer Waschkorb ist ein gutes Bett für ein Baby. Er schützt es vor Zug und kann leicht von einem Platz nach dem andern getragen werden. Auch ist er leicht rein zu halten und er schützt das Kind, wenn es sich aufrichtet; das Kind kann darin spielen. Auf den Boden des Korbes legt man eine kleine Haar-Matraze oder Haar-Kissen, darüber ein Stück Gummi- oder Wachstuch und darüber wieder eine Steppdecke. Die Oberdecke muß warm sein. Man macht sie aus quadratigen Stücken Seihetuch, das mit Watte vollgestopft und dann mit Wollefäden gesteppt wird. Solche Decken kann man waschen. Man muß drei davon haben. Darüber kann man kleine Bettdecken von Baumwolle oder Baumwolle und Wolle legen. Sie sind warm und lassen sich waschen. Kosten nicht mehr als 60 Cents. Eine ist genug. Ein gestrickter Shawl ist sehr wünschenswerth.

Capitel 3—Das Kind im ersten Jahr

Das Wachsthum des Kindes.—Wenn das Kind wachsen soll, muß es sorgsam gepflegt werden. Vor allem muß die Mutter auf seine Pflege viel Zeit verwenden. Um gesund zu bleiben, bedarf ein Kind während der ersten zwei Jahre sorgsame Pflege.

Neugeborene Kinder sind wie Pflanzen. Sie bedürfen Wärme, Schlaf, Reinlichkeit, regelmäßige Nahrung, etwas kaltes Wasser zum Trinken, frische Luft und Sonnenschein. In diesem Capitel erfährt man, wie dies zu machen ist.

Die Augen des Kindes.—Sobald das Kind geboren ist, muß der Doctor ihm die Augen auswaschen, damit es nicht blind wird.

Schlafendes Kind eingewickelt

Wie man das Kind warm hält.—Wenn das Kind zum ersten Mal gewaschen und angezogen ist, muß man es warm halten. Wenn das Kind sehr jung ist, schreit es oft, weil es zu kalt oder zu warm ist. An seinen Händen kann man dies leicht fühlen. Sie sollten warm sein. Ein gehäkelter Shawl ist die beste Decke und darüber legt man eine der kleinen selbstgemachten Steppdecken aus Seihetuch, die im zweiten Capitel erwähnt sind. **Haltet das Kind warm.**

Schlaf.—Neugeborene Kinder schlafen fast fortwährend. Je älter sie werden, desto weniger schlafen sie. Nach einigen Wochen lernt das Kind in der Nacht länger und am Tage weniger zu schlafen. Es kann bald lernen, täglich fast zu derselben Zeit zu schlafen. Die Mutter kann besser arbeiten und für das Kind sorgen, wenn sie weiß, wann und wie lange das Kind schlafen wird. Bald wird das Kind morgens lange schlafen, gegen Mittag eine bis zwei Stunden wach sein und am Nachmittag wieder ein Schläfchen nehmen. Es sollte so bald wie möglich daran gewöhnt werden, während der Stunden zu schlafen, in denen die Mutter ihre Hausarbeit thut. Wenn man es gegen Abend wach hält, wird es müde und schläft gut in der Nacht. Später wie um sechs Uhr sollte kein Kind zu Bett gebracht werden. Wenn das Kind schläft, muß es warm eingewickelt sein und die Fenster müssen offen sein. Sogar Kinder, die wenige Tage alt sind, können lernen, daß sie nachts schlafen müssen. Nehmt das Kind nicht jedesmal auf, wenn es nachts schreit. Manchmal liegt es im Schlaf unbequem und will nur auf die andere Seite gelegt werden. Am besten schlafen die meisten Kinder ohne Kopfkissen. Nur wenige Kinder können so nicht schlafen. Um das Kind zu lehren, bei bestimmter Zeit wach zu bleiben, spiele man mit ihm oder nehme es auf. Die Zeit des Ausgehens und Nährens haben viel mit der Schlafzeit des Kindes zu thun. Nach dem Nähren, oder in freier Luft, will das Kind natürlich schlafen. Nachdem das Kind früh morgens aufgewacht und genährt ist, wird es gern wach bleiben, aber es kann lernen in seinem Korb zu liegen und zu spielen. Wenn es bequem hingelegt worden ist, braucht man es nicht wieder aufzunehmen.

Lehrt das Kind Tag und Nacht zu derselben Zeit zu schlafen.

Das Bad.—Kinder sind gesund und fühlen sich wohl, wenn man sie warm hält, wenn sie viel schlafen und reinlich gehalten werden. Das Kind muß jeden Tag einmal gebadet werden. Manche Mütter haben dazu mehr Zeit am Morgen nach der Hausarbeit und andere wieder haben mehr Zeit am Abend, wenn das Abendessen bereitet ist. Dem Kinde macht es wenig aus, wann es gebadet wird. Es ist ratsam, das Kind kurz vor dem Nähren oder dem Schlafengehen zu baden. Badet das Kind nie gleich nachdem es Nahrung zu sich genommen hat. Die Mutter muß stets ihre Hände waschen, bevor sie das Kind anfaßt, badet, nährt, oder mit ihm spielt, damit keine Krankheitskeime an das Kind kommen.

Bäder im Sommer.—Bei warmem Wetter kann man das Kind täglich einmal oder zweimal in der Wanne baden oder mit dem Schwamm abwaschen,

ohne daß ihm dies schadet. Das Kind bekommt keine Hitzpocken, wenn man es kühl und rein hält.

Die Augen, Ohren und Nase.—Die Augen des Kindes sind jeden Tag einmal mit Borsäure-Wasser auszuwaschen. Man mache es wie im Capitel I beschrieben. Der Mund muß täglich einmal mit einem kleinen Bausch Watte, den man um den Finger gewickelt und mit Borsäure-Wasser befeuchtet hat, sanft ausgewaschen werden. Werft die Watte nach dem Gebrauch weg. Die Ohren des Kindes reinigt man sanft mit einem zu einer Spitze gedrehten und in Borsäure getauchten Bausch Watte und dann mit etwas trockener Watte, damit nichts Nasses im Ohr bleibt.

Die Nase reinigt man von Zeit zu Zeit mit einem zusammengedrehten, in Borsäure-Wasser getauchten Bausch Watte, gerade wie die Ohren

Augen, Ohren, Mund und Nase des Kindes sind sehr zart und große Sorgfalt ist nötig, sie in gutem Zustand zu halten. Aber dabei muß man sehr sanft und vorsichtig zu Werke gehen.

Der Kopf.—Man wasche den Kopf des Kindes sorgfältig jeden Tag. Wenn die Kopfhaut schuppig, gelb oder bräunlich wird, reibe man den Kopf abends mit Vaselin oder Salatöl ein. Morgens, nach dem Bad, ist der Kopf sanft mit einer weichen Bürste zu bürsten. Dann gehen die Schuppen weg. Nehmt keine parfümirte oder stark riechende Seife für den Kopf. Man fährt mit dieser Behandlung fort, bis der Kopf rein ist. Sobald die Schuppen wieder erscheinen, wird wieder dasselbe getan. Wenn sich der Kopf mit Grind bedeckt, den man auf diese Weise nicht wegbringen kann, muß man den Doctor fragen, weil sonst das Kind einen sehr schlimmen Kopf oder eine böse Hautkrankheit bekommen kann. Wenn ein Kind einen Grindkopf bekommt, ist die Mutter nachlässig gewesen.

Badet das Kind jeden Tag und sorgt dafür, dass Mund, Augen, Ohren, Nase und Kopf stets rein sind.

Sorge für die Kleider des Kindes.—Das Kind kann nicht rein sein, auch wenn es gebadet wird, wenn seine Kleider nicht rein sind. Es fühlt sich unbehaglich, wenn seine Windeln schmutzig oder naß sind. Zieht ihm nach dem Baden stets reine Kleider an und weicht die schmutzigen Kleider, aber nicht die Windeln, wenn das Kind gebadet ist, in Badewasser ein, dann wäscht man sie nach einigen Minuten darin aus und spült sie mit kaltem Wasser ab; dann hat das Kind stets reines, frisches Zeug. Gestrickte Nachtkleider brauchen nicht gebügelt zu werden. Hemden, Binden und Nachtkleider müssen stets rein und warm sein, bevor sie angezogen werden. Wenn man sie oft wäscht, braucht man nicht so viele zu kaufen. Wenn die Flannell-Unterröcke nicht zufällig von dem Kinde beschmutzt werden, braucht man sie nur einmal wöchentlich zu waschen. Die drei Unterröcke soll das Kind einen nach dem andern tragen und die, welche das Kind nicht trägt, lüftet man für die nächste Nacht oder den nächsten Tag. Flannell trägt sich besser, wenn man ihn nicht zu oft wäscht und Lüften hält ihn frisch.

Das Kind darf nie schmutzige Kleider tragen. Die Mutter darf die Mühe nicht scheuen, sie abzunehmen und zu waschen. Lieber wickelt das Kind ohne Kleider in eine warme Decke, als daß ihr ihm schmutzige Sachen anlaßt. Nasse Windeln machen das Kind unruhig. Wenn es nachts unruhig ist, wechselt die Windeln. Ein Kind, das noch nicht drei Monate alt ist, wird zufrieden sein, wenn man es kurz vor dem Nähren trocken legt. Wenn das Kind nachts schläft, braucht man es nicht zu wecken, außer wenn es Stuhlgang gehabt hat. Die Windeln muß man waschen und trocknen, bevor man sie dem Kinde wieder antut. Das Wasser, welches das Kind in die Windeln macht, reizt die Haut und eine nicht gewaschene Windel, die man wieder gebraucht, kann die zarte Haut des Kindes sehr wund machen. Für die nassen Windeln muß man einen großen Eimer mit Deckel haben. Laßt keine Fliegen an die schmutzigen Windeln kom-

men, denn dadurch kann das Kind krank werden. Wenn das Kind morgens nach dem Baden schläft, muß die Mutter seine schmutzigen Kleider waschen, sie an der Sonne trocknen und während der Nacht wärmen, bevor sie wieder angezogen werden. Feuchte Kleider darf man dem Kinde nie anziehen. Haltet ein Stück Zeug, das Ihr dem Kinde anziehen wollt, an die Backe, um zu sehen, ob es warm und trocken ist. Schmutzige Windeln muß man so bald wie möglich waschen. Den Schmutz vom Stuhlgang reibt man mit einer kleinen Schrubb-Bürste von den Windeln ab, dann spült man sie gleich ab und legt sie in den Eimer, um sie später mit den andern auszuwaschen. Alle Seife, die man beim Waschen der Windeln braucht, muß sorgfältig ausgespült werden, sonst bekommt das Kind eine wunde Haut. Wenn die Mutter die Windeln gewaschen hat, muß sie sich gründlich die Hände waschen. Die Windeln müssen jede Woche einmal tüchtig ausgekocht werden. Die Decken, welche das Kind auf dem Bett, oder die es getragen hat, muß man rein halten und lüften. Da sie die Haut des Kindes nicht berühren, können sie, wenn sie nicht übel riechen, einmal getrocknet und dann wieder gebraucht werden. Die Steppdecken und Shawls zum Zudecken des Kindes darf man nicht schmutzig werden lassen. Die Bänder an der Mütze des Kindes muß man oft waschen und wechseln.

Frische Luft.—Frische Luft heilt nicht nur viele Krankheiten, sondern verhindert auch, daß Kinder krank werden. Ganz kleine Kinder müssen, warm zugedeckt, im Zimmer schlafen, dessen Fenster offen sind. Im Winter nimmt man kleine Kinder erst in's Freie, wenn sie vier Wochen alt sind; im Sommer schon, wenn sie zwei Wochen alt sind. Draußen muß man das Kind warm und vor dem Winde geschützt halten. An sehr kalten Tagen kann man eine Wärmflasche, einen heißen Ziegelstein oder Bügeleisen in den Kinderwagen legen. Wenn ein Kind im Winter geboren wird, braucht man es bei schlechtem Wetter nicht auszunehmen. Wenn das Zimmer mittags sonnig ist, zieht man das Kind zum Ausgehen an und legt es nahe an's offene Fenster. Dadurch verliert die Mutter, welche viel Arbeit hat, keine Zeit. Auf dem Lande legt man das Kind zum Schlafen auf die Veranda, um frische Luft zu bekommen. Kinder können Sommer und Winter bei trockenem Wetter am Tage im Freien schlafen, wenn man sie warm hält und vor dem Winde schützt. Bedenkt, daß das Kind im Wägelchen still liegt oder sitzt und keine Bewegung hat wie Erwachsene. Es fühlt daher die Kälte mehr. Aber einem warm gekleideten Kinde schadet die Kälte nicht. Wenn man es warm hält, kann es sogar in der kältesten Nacht an dem ein wenig geöffneten Fenster schlafen. Haltet das Kind warm genug gekleidet, dann wird es von der frischen Luft stark und gesund und schnell wachsen. Frische Luft macht kranke Kinder gesund und hilft ihnen bei der Verdauung ihrer Nahrung. Um die Luft im Zimmer frisch zu halten, stellt man ein zwei bis drei Zoll hohes Brett, das so breit ist wie das Fenster, unter das untere Schiebefenster. Die frische Luft, welche durch die Öffnung zwischen dem oberen und unteren Schiebefenster herein kommt, macht keinen Zug und hält die Luft im Zimmer rein.

Das Kind braucht Sonnenschein, aber es darf ihm kein starkes Licht direct in die Augen fallen.

Das Kind braucht Tag und Nacht frische Luft, so gut wie es Nahrung braucht.

Wasser.—Kinder werden durstig. Nährende Kinder hauptsächlich. Gebt den Kindern genug von kühlen aber gekochten Wasser zu trinken. Gebt es nicht vor dem Nähren außer auf Doctors Befehl. Gebt es in der Zwischenzeit. Manchmal, wenn das Kind weint, ist es blos durstig. Probirt ihm Wasser zu geben.

Nährung des Kindes.—Mütter, die Kinder selbst nähren können, sollen es thun, denn das ist ihre höchste Pflicht. Sie thut dem Kinde Unrecht, wenn sie

nicht alles aufbietet dies zu thun. Gesund geborene Kinder an der Brust genährt sterben sehr wenige in jungen Jahren. Viel Kinder, die mit Milchflasche und Patent-Nahrungen genährt werden, sterben bevor sie ein Jahr alt werden. Muttermilch ist die Naturnahrung für's Kind.

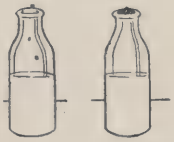
Es soll alles aufgeboten werden um das Kind an der Brust zu nähren.

Pflege der Nährmutter.—Um eine gute Nährmutter zu werden, muß die Frau schon vor der Geburt des Kindes sich darauf vorbereiten. Sie muß gute, nahrhafte Speisen essen, ihre Brüste und Brustwarzen rein halten und viel Milch trinken.

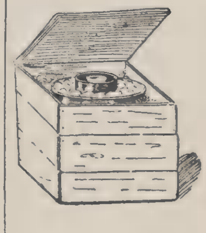
Nach der Geburt des Kindes muß die Mutter genug frische Luft und gutes, nahrhaftes Essen haben. Regelmäßige Bewegung am offenen Fenster oder im Freien ist ausgezeichnet für die Entwicklung der Muttermilch. Schlaf, viel Milchtrinken und Mehlspeisen halten ihren Körper in gutem Zustand. Das Kind hat größere Lebens-Chancen, wenn die Mutter gesund ist. Bier und Spirituosen sind nur zu genießen, wenn der Doctor es vorschreibt.

Regelmässige Nahrung.—Zu allererst ist zu bedenken, daß das Kind seine Nahrung regelmäßig erhalten muß. Die Stunden, zu denen es genährt wird, dürfen nicht gewechselt werden. So lange das Kind sehr klein ist, nährt man es alle zwei und eine halbe Stunde. Alle anderthalb Stunden ist viel zu oft. Das regelmäßige Nähren muß von der Geburt an beginnen. Das Kind lernt bald, zur richtigen Zeit aufzuwachen. Kinder, welche die Brust bekommen, dürfen nicht jedesmal trinken, wenn sie nachts aufwachen. Sie dürfen nicht bei der Mutter im Bett schlafen, weil sie dort zu unruhig sind und zu oft Nahrung bekommen. Wenn das Kind die ganze Nacht schläft, weckt es nicht auf, um ihm Nahrung zu geben. Mehr Kinder sterben, die zuviel Nahrung bekommen, als krank werden, die zu wenig kriegen.

Nähr-Tabelle.—Folgende Tabelle giebt die Stunden des Nährens an, für Brust-Kinder sowohl wie für Kinder, welche die Flasche bekommen. Die Tabelle zeigt auch an, wie viel ein Kind wiegen soll:



Alter	Naehrzeit		Wie oft in 24 Stunden	Wie viel Unzen fuer ein Mal	Wie viel Unzen in 24 Stunden	Gewicht des Kindes
	Tag	Nacht				
Tage	Jede	Wie oft				Pfund
1—4	2 St.	2	6—10	1—2	10—15	7—7½
5—7	2 St.	2	10	1—2	10—15	
Wochen						
2	2½ St.	2	8	2—2½	13—35	
3	3 St.	2	8	2—3½	15—35	
4—8	2½ St.	1	7	2½—4	25—40	
Monate						
3	2½ St.	1	7	3—5	28—42	12¼
4	3 St.	1	6	3½—5½	28—42	13¾
5	3 St.	1	6	4—6	28—42	14¾
6—10	3 St.	0	5	5—8	30—45	
11	4 St.	0	5	6—9	35—45	18¾
12	4 St.	0	4	7—9	35—45	20½



Kinder lernen bald, wann sie Nahrung erhalten sollen und mit ein wenig Geduld kann die Mutter das Leben so reguliren, wie man den Gang einer Maschine regulirt. Dann weiß die Mutter auch, wann sie für andere Arbeit Zeit hat. Die in der Tabelle angegebene Nährzeit ist so eingerichtet, daß sie mit der Schlafzeit am Morgen und am Nachmittag nicht in Conflict kommt. Es ist nicht nötig, die tägliche Nährzeit genau zur angegebenen Stunde zu beginnen. Manch-

mal erwacht das Kind morgens früher. Aber mit etwas Sorgfalt kann die Zeit für alle Nährstunden am Tage ziemlich gleichmäßig gemacht werden. Man kann den Zwischenraum zwischen zwei Nährzeiten verlängern, indem man das Kind ein wenig länger schlafen läßt, oder es badet oder mit ihm spielt. Nachdem ein Kind genährt ist, darf es nicht aufrecht gehalten werden. Es muß eine Weile still liegen, sonst erbricht es sich.

Menge der Nahrung.—Ein Kind nimmt mehr Nahrung zu sich, als das andere. Brustkinder trinken so viel wie sie haben wollen in 5—20 Minuten. Wenn sie mehr getrunken haben als ihr Magen hält, erbrechen sie sich gleich. Manchmal nimmt ein Kind nur wenig und hört dann auf, vielleicht, um zu schlafen. Sobald es schreit, giebt ihm die Mutter mehr, statt bis zur nächsten Nährzeit zu warten. Dadurch wird das Kind überfüttert. Wenn die Mutter dem Kinde bis zur regelmäßigen Zeit absolut keine Nahrung giebt, lernt das Kind bald, wach zu bleiben und zur rechten Zeit so viel zu nehmen, wie es braucht.

Wägen des Kindes.—Um zu sehen, ob das Kind genug Nahrung bekommt, wiegt man es jede Woche einmal. Man befestigt mit starkem Band einen großen Korb an eine gewöhnliche Wage, wie Familien sie benützen, aber, daß er nicht abfallen oder umkippen kann. Kurz vor dem Baden legt man einen Shawl in den Korb und dreht die Schraube, bis der Zeiger auf Null zeigt; oder man wiegt Korb und Shawl und legt dann das Kind hinein. Manche Kinder verlieren in den ersten zwei Wochen nach der Geburt an Gewicht. Das sollte aber nicht sein, wenn sie richtig gepflegt werden und genug gekochtes Wasser zum Trinken bekommen. Wenn sie nach dieser Zeit gesund sind und ihre Nahrung ihnen bekommet, sollten sie jede Woche vier bis sieben Unzen schwerer werden. Nehmen sie weniger als zwei Unzen in zwei Wochen zu, oder werden sie gar nicht schwerer, sondern verlieren sogar an Gewicht, ob nun der Stuhlgang zeigt, daß die Nahrung schlecht verdaut wird oder nicht, muß sofort der Arzt befragt werden. Möglicherweise bekommt die Milch dem Kinde nicht, oder die Mutter hat nicht Milch genug, oder die Qualität ist gewechselt worden. Für die Mutter kann vieles getan werden, daß ihre Milch gut bleibt. Nur der Doctor kann ihr sagen, wie dies zu machen ist. **Schreck, Sorge, schwache Nerven oder irgend welche Aufregung können die Muttermilch verändern und das Kind krank machen.** Wenn die Milch dem Kinde nicht bekommt, muß man sofort zum Doctor gehen.

Ohne den Doctor zu fragen, darf keine Mutter aufhören, dem Kinde die Brust zu geben.

Ersatz für Muttermilch.—Wenn das Kind keine Muttermilch haben kann, muß der Doctor bestimmen, was man dem Kinde geben soll.

Die Nahrung, welche für Kinder unter einem Jahr die Muttermilch ersetzen soll, muß so viel wie möglich der Muttermilch gleich sein. Sie muß Alles enthalten, was die Muttermilch enthält und, möglichst in derselben Menge.

Sie muss frisch sein.

Kuhmilch ist der beste Ersatz für Muttermilch. Sie darf nicht blos von einer Kuh sein, weil die Kuh manchmal krank wird, oder Futter frißt, welches die Milch verändert und das Kind davon krank wird. Sie muß nach Vorschrift des Doctors verdünnt werden und dann nennt man sie modificirte Milch.

Manchmal kann man andere Nahrung damit vermischen oder sie für kurze Zeit dem Kinde ohne Zusatz von Milch geben.

Gebt dem Kinde nicht jeden Tag oder jede Woche andere Nahrung. Laßt den Doctor bestimmen, was das Kind haben soll. Kinder können davon sterben, wenn man die Nahrung zu oft wechselt.

Der Doctor.—Doctoren sind in den Dispensaries, oder die Gesundheits-Behörde besorgt sie und sie sagen den Müttern, wie sie ihre Kinder pflegen sollen. Geht zu ihnen, wenn Ihr Hülfe braucht und selbst keinen Doctor habt. Befolgt den Rat des Doctors. Er weiß mehr, als Eure Nachbarin, für deren Kind die

Nahrung, welche sie ihm gab, vielleicht gut war. Aber für Euer Kind würde sie nicht passen, denn ein Kind its nicht genau so wie das andere. Was ein Kind verdaut, bekommt dem anderen schlecht. Der Doctor weiß am besten, was für das Kind gut ist.

Wenn Ihr vermischte Nahrung zubereitet, tut dies, nach Anweisung des Doctors. Er sagt Euch, wie viel Milch, Wasser und Zucker (oder Milchzucker) Ihr nehmen müßt, um das Kind wachsen zu lassen, gesund und stark zu machen.

Die Milch.—Wenn man Milch nicht stets auf Eis hält, wird sie sauer. Die Milchflaschen müssen stets fest zugemacht sein und, wenn möglich, im Eisschrank separat gehalten werden. Offene Milchflaschen darf man nicht in der Küche stehen lassen, wo sie warm werden und Staub hinein fällt. Die Milch nimmt häufig schlechte Gerüche an, denn sie ist sehr empfindlich. Um dem Kinde zu schaden, braucht sie gar nicht sauer zu sein. Gerade bevor sie sauer wird, ist sie in einem Zustand, der gerade so gefährlich ist, als wenn sie ganz verdorben ist.

Selbstgemachte Eiskiste für Milch.—Man kann sich selbst eine billige Eiskiste machen, um die Milch darin kalt zu halten (siehe nebenstehende Abbildung). Man nehme eine gewöhnliche Holzkiste und nagle auf den Deckel zehn Seiten Zeitungspapier. In die Mitte der Kiste stellt man einen galvanisirten Eimer und mitten in diesen ein Stück neues Ofenrohr. Eine Quartflasche Milch geht in das Ofenrohr und rund um dieses wird der Eimer mit Eisstücken gefüllt, was etwa fünf Cents kostet. Den Raum zwischen Eimer und Kiste füllt man mit Sägespänen. Wenn die Kiste mit dem Deckel zugedeckt ist, halten Eis und Sägespäne die Milch frisch. Diese Eiskiste muß sauber gehalten werden. Weder in der Kiste, noch irgendwo anders darf die Milchflasche offen sein.

Zubereitung der Nahrung.—Richtet Euch mit der Menge der Nahrung des Kindes nach den Zahlen in der Tabelle. Ein Kind trinkt mehr als das andere. Gebt dem Kinde nicht zu viel. Nehmt Gummisauger mit sehr kleinen Löchern, damit das Kind nicht zu schnell trinkt und krank wird. Das Wichtigste bei der Sache ist, die Nahrung so zuzubereiten, wie der Doctor es angeordnet hat. Ändert daran nichts, ohne ihn zu fragen. Reinlichkeit ist dabei unbedingt nötig. Ihr braucht wenigstens folgende Dinge, die separat gehalten werden müssen:

Eine Tasse für die Gummisauger, wenn sie nicht gebraucht werden.

Einen doppelten Kocher für zwei Quart.

Eine zwei Quart haltende Kanne.

Eine Flaschenbürste.

So viele Flaschen, als man sie für Nährzeiten in 24 Stunden braucht (runde Flaschen mit Maßstrichen für Unzen darauf).

Einen gläsernen Meßbecher.

Ein Dutzend Gummisauger mit sehr kleinen Löchern. (Man kann solche ohne Löcher kaufen und sticht dann mit einer glühenden Nadel schnell Löcher hinein, was aber sehr sorgfältig geschehen muß.)

Einen kleinen Trichter zum Füllen der Flaschen.

Etwas feine Gaze oder Seihetuch zum Durchseihen.

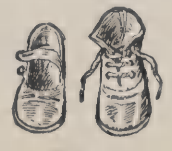
Milchzucker, den man pfundweise kaufen kann.

Ein Bündel gewöhnlicher Watte.

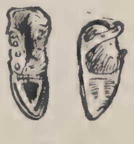
Wenn man Gerstenschleim braucht, kauft man präparirte Gerste, die nur zehn Minuten zu kochen braucht. Ganze Gerste muß drei Stunden kochen.

Haltet die Sachen zur Zubereitung der Milch für das Kind auf einem Regal oder in einer Ecke eines Wandschranks, getrennt von allem anderen Geschirr. Braucht sie nicht, um irgend etwas anderes darin zu kochen. Die Tücher zum Abwischen und Waschlappen für diese Sachen hält man separat.

Zum Zubereiten der Milch muß Alles andere weggeräumt werden. Es darf kein schmutziges Geschirr, Abfall oder Asche herumstehen, denn die Milch zieht



Richtig



Falsch

schlechte Gerüche und Keime an, welche die Milch verderben und das Kind krank machen können. Braucht beim Herrichten der Nahrung nur ganz reine Sachen und Hände und macht jedesmal genug für 24 Stunden.

Das Mischen der Milch.—Beim Zubereiten der Milch tut man Folgendes:

1. Milch, Wasser und Zucker werden in den Quantitäten, die der Doctor vorgeschrieben hat, gemischt, im Oberteil des doppelten Kochers und dann auf den Kochofen gesetzt. Im Unterteil des Kochers kann man die Gummisauger kochen, die man für den Tag gebraucht. Wenn das Wasser im Unterteil kocht, ist die Milch gewöhnlich fertig. Sie ist dann so gut wie pasteurisirt . Nur wenn der Doctor es sagt, soll die Milch wirklich gekocht werden.

Waschen der Flaschen.—2. Während man die Milch heiß macht, werden die Flaschen sorgfältig mit der Flaschenbürste und Seifenwasser gereinigt und mehrmals mit kaltem Wasser ausgespült. Dann stellt man die Flaschen umgekehrt auf ein reines Brett or einen Bogen Papier, bis sie trocken sind. Schmutzige Flaschen machen das Kind krank. Man kocht die Flaschen täglich, oder wenigstens zweimal in der Woche in einem großen Topf gründlich aus.

Füllen der Flaschen.—3. Wenn die Milch richtig gemischt ist, wird sie vorsichtig in die Kanne gegossen und aus dieser durch den Trichter in die Flaschen, in jede so viel wie zu jeder Nährzeit nötig ist. In die Öffnung der Flasche wird ein Bausch Watte gesteckt und darüber ein Stück Papier so dicht gewickelt, daß keine Luft eindringen kann. Die Wattestöpsel dürfen nur einmal benutzt werden. Wenn man mehr Milch herrichtet, als das Kind an einem Tage braucht, füllt man damit eine Extra-Flasche. Manchmal fällt oder zerbricht eine Flasche und dann hat man genug Milch in der Extra-Flasche. Wenn man nur wenige Saugflaschen hat, füllt man die Milch-Mischung in eine reine, ausgekochte Quart-Milchflasche und stellt sie kalt. Die Saugflaschen werden dann, je nachdem es nötig ist, daraus gefüllt.

Behandlung der Gummisauger.—4. Die Gummisauger müssen jeden Morgen ausgekocht werden. Dann legt man sie in eine Tasse mit Borsäure-Wasser und deckt eine Untertasse darüber. Wenn man mehr als zwei Kindern die Flasche zu geben hat, muß jedes Kind seine eigenen Sauger haben. Sobald ein Gummisauger gebraucht worden ist, wirft man ihn in ein Glasgefäß oder in eine Tasse mit Wasser, in dem eine Messerspitze doppelt-kohlensaure Soda aufgelöst ist. Hier bleiben die Sauger, bis man sie wieder auskocht. Wenn möglich, besorgt man sich so viele Gummisauger wie das Kind während eines Tages Nährzeiten hat.

Behandlung der Kochtöpfe.—5. Wascht alle Töpfe gründlich und laßt sie über dem Ofen trocknen, damit sie nicht rosten. Wascht alle Lappen und Seihetücher sorgfältig aus und hängt sie zum Trocknen an die Luft. Alles, was mit der Milch in Berührung kommt, muß rein sein.

6. Sobald die Milchmischung abgekühlt ist, wird sie in eine mit Eis gut gefüllte Eiskiste gestellt. Wenn man eine solche nicht extra für die Milch hat, muß die Milch einen separaten Platz im Eisschrank haben, wo keine Speisen stehen und wo die Milchflaschen nicht zerbrechen können.

Wärmen der Flaschen.—7. Wenn die Nährzeit da ist, wird eine Saugflasche mit Milch in einen Kessel voll heißen Wassers gestellt. Man darf die Milch nie aus der Flasche gießen, um sie zu wärmen. Haltet die Flasche nicht die ganze Nacht warm, denn sonst verdirbt die Milch. Milch braucht nicht sauer zu sein, und kann dem Kinde doch schaden. Eine sehr leichte Veränderung macht sie ungenießbar.

Kaufen modificirter Milch.—Modificirte, d. h. präparirte Milch kann in den Kindermilch-Depots oder an anderen Orten, wo pasteurisirte Milch zu haben ist, in Flaschen gekauft werden.

Kinder unter einem Jahr dürfen außer Milch nichts anderes bekommen, bis

sie sechs oder acht Monate alt sind. Dann kann man ihnen eine trockene Brotkruste geben. Wenn das Kind groß und stark ist und schon einige Zähne hat, kann man ihm einmal täglich ein Schüsselchen Farina (gründlich gekocht) oder andere Cerealspeisen geben, die eine Stunde gekocht haben. Brotkrusten gibt man ihm nur zur Nährzeit (dreimal täglich), damit das Kind sich nicht gewöhnt, fortwährend zu essen.

Präparirte Kindernahrung.—Von fortwährend genossener Kindernahrung außer der Milch kann ein Kind Rachitis, die sogenannte englische Krankheit, oder auch Scorbut, bekommen.

Kindern, die Milch nicht verdauen können, gibt man manchmal zur Abwechslung präparirte Nahrungsmittel. Sobald des Kind wieder wohl ist, muß man die präparirte Nahrung aufgeben und das Kind bekommt wieder Milch. Der Doctor muß anordnen, wie dies zu machen ist.

Reinlichkeit und Zucht.—Mit drei Monaten kann das Kind lernen, reinlich zu sein. Man halte es jeden Tag zu einer bestimmten Stunde über den Nachttopf. Ein kleiner, für diesen Zweck gemachter Stuhl ist dazu dienlich, wenn das Kind aufrecht sitzen kann. Man setzt es zu regelmäßigen Zeiten darauf, statt es die Windeln verunreinigen zu lassen. Die beste Zeit ist gleich nach dem Aufwachen und nach dem Trinken. Das Kind lernt bald, die Mutter wissen zu lassen, wenn es den Stuhl braucht. Für Kinder, die 18 Monate oder zwei Jahre alt sind, außer wenn sie krank oder schwächlich sind, gibt es keinen Grund, nicht reinlich zu sein. Wenn das Kind 13 Monate alt ist, kann die Mutter anfangen, es nachts aufzunehmen. Wenn die Mutter zu Bett geht, kann sie das Kind besorgen. Das Kind lernt, darauf zu warten und wacht selten auf.

Kleidung des Kindes.—Die langen Kleider braucht das Kind nicht mehr, wenn es drei bis vier Monate alt ist, dann bekommt es kurze. Das richtet sich aber nach dem Wetter. Der Tag, an dem zuerst ein kurzes Kleid angezogen wird, muß mild und warm sein. Die übrige Kleidung ist etwas anders, als wenn das Kind lange Kleider trägt. Erst die Binde und ein gestricktes Hemd; dann ein Flannell-Unterrock, der an ein kleines Leibchen angeknöpft ist; dann das Kleid. Wenn der Unterrock an ein Leibchen angeknöpft, statt angenäht wird, ist das Umkleiden leichter.

Wenn das Kind ein kleines Unterkleid trägt, hat die ganze Kleidung stets das gleiche Gewicht und es erkältet sich nicht so leicht. Das Oberkleid kann man zeitweilig ablassen, oder man zieht dem Kinde, je nach dem Wetter, ein leichteres oder schwereres an, ohne daß dies ihm schadet. Bei heißem Wetter sind **zu viele** Kleider geradezu gefährlich. Eine Binde und eine Windel sind genügend für ganz heißes Wetter und, wenn der Tag kühler wird, zieht man ihm mehr an,

Nachtkleider.—Nachts wird dem Kinde über die gestrickte Binde und Windel ein Nachtrock angezogen. Strümpfe oder Nachthosen mit Füßen braucht es nicht. Die Bettdecken steckt man an beiden Seiten mit Nadeln fest, damit das Kind während der Nacht warm bleibt.

Schuhe.—Schuhe braucht das Kind nicht zu tragen, bis es zu kriechen anfängt. Die ersten Schuhe, welche es bekommt, müssen an den Zehen breit sein und weiche Sohlen haben, damit es leicht kriechen kann. Mit sechs Monaten, oder sobald das Kind die Beine ausstreckt, um zu stehen, müssen die Schuhe steife Sohlen haben. Schnürschuhe, welche die Knöchel aufrecht halten, sind besser, als Knöpfschuhe. Die Schuhe müssen stets groß genug sein, damit die Füße wachsen können.

Lutscher.—Gebt dem Kinde keinen Lutscher, um es ruhig zu halten. Lutscher sind unrein. Davon wird es nervös und es kann davon schiefe Zähne bekommen. Wenn Ihr dem Kinde jemals einen Lutscher gegeben habt, so nehmt ihn weg und gebt ihm das Ding nicht wieder. Auch darf das Kind nicht am Dau-

men lutschen, weil davon der Daumen verkrüppelt und der Mund wund werden kann. Um ihm das Daumenlutschen abzugewöhnen, zieht man dem Kinde Fausthandschuhe von weißer Baumwolle an, besonders wenn es schlafen soll und sobald diese Fausthandschuhe schmutzig aussehen, müssen sie gewaschen werden. Manschetten aus steifem Papier hindern das Kind ebenfalls daran, die Finger in den Mund zu stecken.

Das Zahnen.—Das Zahnen ist keine Krankheit. Die meisten gesunden Kinder bekommen ihre Zähne ganz leicht. Wenn ein Kind beim Zahnen krank wird, kommt dies oft von schlechter Nahrung, nicht von den Zähnen. Ein Kind wird beim Zahnen leichter krank, als zu anderen Zeiten, und zwar meistens von einer schmutzigen Flasche, Erkältung oder Milch, die sauer wurde, weil sie nicht kalt gestellt war, oder aus irgend einem anderen Grunde.

Das Zahnen beginnt mit sechs oder acht Monaten und ein gesundes Kind kann jederzeit in diesem Alter den ersten Zahn bekommen. Manchmal kommt er auch früher. Die unteren Mittelzähne kommen gewöhnlich zuerst. Diesen folgen die beiden oberen und dann die vier anderen Vorderzähne. Einjährige Kinder haben gewöhnlich sechs bis acht Zähne. **Schlaf-Syrup, Fenchelthee oder Paregoric helfen beim Zahnen gar nichts.**

Kranke Kinder.—Kinder, die noch nicht ein Jahr alt sind, sterben oft an Unverdaulichkeit und diese erkennt man am leichtesten am Stuhlgang. Gesunde Kinder haben täglich ein- bis viermal Stuhlgang. Er sieht gelblich und breiig aus. Kranke Kinder haben zu oft Stuhlgang, und dieser ist dünn, grünlich und enthält geronnene Milch, Fett oder Schleim. Sobald man dies sieht, **darf das Kind nur noch Wasser oder Gerstenwasser trinken.** Ein Teelöffel voll frisches Castoröl kann niemals schaden. Alle Schlafmittel, Syrups und Patent-Medicinen können Stoffe enthalten, die das Kind sehr krank machen oder gar vergiften. Gebt ihm keine Medicin, außer Castoröl, ohne den Doctor zu fragen. **Es ist sehr wichtig so schnell wie möglich zu wissen,** daß das Kind krank ist. Viele Krankheiten würden nicht gefährlich verlaufen sein, wenn die Mutter früh genug gewußt hätte, daß das Kind krank war. Durchfall, Verhalten und Aussehen des Kindes sagen der Mutter, daß es krank ist. Kranke Kinder lächeln nicht, ihre Augen sehen müde und schwer aus, sind unruhig, verdrießlich und schlafen schlecht.

Colik.—Jungen Kindern sieht man manchmal an, daß sie durch Gase verursachte Schmerzen haben. Der Magen wird hart und schwillt an; die Füße sind kalt und in die Höhe gezogen. Einige Teelöffel voll heißen Wassers bringen gewöhnlich Linderung. Manchmal wirken fünf Tropfen von Fairchild's Pepsin-Essenz in einem Teelöffel Wasser noch schneller.

Droguen.—Droguen oder Patent-Medicinen darf man keinem Kinde geben ohne daß der Arzt es befiehlt.

Erkältungen.—Kinder bekommen Erkältungen, weil sie irgend Jemand zu nahe gekommen sind, der erkältet ist, oder weil sie zu warm waren und plötzlich in ein kaltes Zimmer gebracht oder einem Zugwind ausgesetzt wurden, der die Haut eiskalt macht. Kleine Kinder dürfen nicht zum Spielen auf den Boden gesetzt werden, besonders nicht im Winter. Setzt sie so auf's Bett, daß sie nicht herabfallen können. Am besten ist ein Kinderbett mit hohen Seiten. Legt Kissen um das Kind herum, dann kann es sich nicht weh thun. Es lernt schnell mit einer Wäscheklammer oder irgend einem anderen Gegenstand zu spielen und damit zufrieden zu sein. Der Waschkorb kann mit dem Kinde darin so auf den Fußboden gestellt werden, daß er nicht umfällt. Die Seiten des Korbes schützen das Kind vor Zug. Wenn man ein Thermometer auf den Fußboden hält, dann an die Mitte der Zimmerhöhe und dann an die Decke, wird man sehen, wie sehr die Temperatur verschieden ist. Am Fußboden ist es am käl-

testen. Im Winter dürfen Kinder nicht auf dem Fußboden sitzen, weil sie sich dort leicht erkälten

Behandlung bei Erkältungen.—Wenn ein Kind erkältet ist, gibt man ihm etwas Castoröl und schmiert Vaselin oder flüssiges Albolin in die Nase. (Das Albolin wird mit einem Tröpfler in die Nasenlöcher getröpfelt.) Erkältungen bekommt das Kind oft von anderen Personen. Wenn ein Kind einmal stark erkältet gewesen ist, wird es sehr empfänglich für weitere Erkältungen und ein solches Kind muß ganz besonders gut gepflegt werden.

Kleine Kinder werden leicht krank, erstens wenn sie zu viel oder zu wenig Nahrung erhalten und zweitens infolge von Störungen im Atmungs-System. Bronchitis, Croup, Lungenentzündung und Keuchhusten, eine Keimkrankheit, treten am häufigsten auf. Brustkinder unter einem Jahr alt bekommen nur selten ansteckende Krankheiten.

Rachitis.—Rachitis ist eine Krankheit, die durch falsche Nährung herbeigeführt wird. Die Knochen sind dabei weich, weil sie nicht die richtge Nahrung bekommen. Rachitische Kinder lernen das Laufen sehr langsam und bekommen oft krumme Beine. Die offene Stelle auf dem Kopf wächst nicht zu, sondern wird größer. Der Kopf schwitzt sehr viel. Die Zähne kommen zu spät, ebenso das Sprechen. Rachitische Kinder sind sehr lange krank, erkälten sich leicht und sterben möglicherweise davon.

Es ist wichtig, dass man die Krankheit eines Kindes möglichst bald bemerkt und den Doctor holen lässt.

Prägt Euch diese Punkte ein:

Kinder müssen viel schlafen, zu regelmäßigen Stunden genährt und zu Bett gebracht werden, viel frische Luft und Sonnenschein haben.

Kinder muß man warm halten.

Kinder muß man rein halten.

Kinder müssen einfach und warm gekleidet sein.

Kinder müssen reine Milch haben.

Kinder müssen Muttermilch haben, wenn dies irgend möglich ist.

Die Kinder-Nahrung muß vom Doctor und nicht von den Nachbarinnen vorgeschrieben werden. Man darf sie nicht zu oft wechseln.

Die Milch muß kalt gehalten werden bis das Kind sie braucht, wenn sie gut bleiben soll. Sie muß sorgfältig nach Vorschrift des Doctors zubereitet werden.

Kinder müssen Wasser zu trinken haben.

Es ist wichtig, daß man ein krankes Kind von einem gesunden unterscheiden kann.

Das Zahnen ist keine Krankheit.

Unter neun Monaten soll ein Kind als Nahrung nur Milch bekommen, außer wie auf Seite 18 angegeben, und kein Bier, saure Gurken, Fleisch, Früchte oder Pretzel.

Lutscher sind durchaus verboten!

Keinem Kinde darf man Schlaf-Syrup geben.

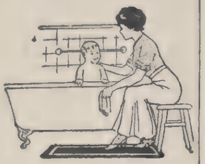
Castoröl ist die sicherste Medicin für Durchfall.

Kinder dürfen nicht auf dem Fußboden noch im Zugwind sitzen und Niemand zu nahe kommen, der erkältet ist.

Erkältungen, Unverdaulichkeit und Erkrankungen des Atmungs-Systems sind die Krankheiten, durch welche kleine Kinder am meisten leiden.

Capitel 4—Wenn das Baby läuft

Kinder im Alter von zwei bis zweieinhalb Jahren können schon umhergehen und laufen.



Kinder, welche gut genährt sind, regelmäßige Lebensgewohnheiten haben und genug frische Luft bekommen, werden nicht oft krank und wenn sie es werden, sind sie bald wieder gesund. Kinder, deren Mütter sie nicht richtig gepflegt haben, sind oft krank, sterben oder werden nur sehr langsam wieder gesund.

Allgemeine Bedürfnisse.—Im Allgemeinen bedürfen laufende Kinder, ebenso wie ganz kleine Babys, frische Luft, gute Nahrung und Reinlichkeit. Sie fangen an, feste Nahrung zu sich zu nehmen und können viele Dinge thun, die das kleine Kind nicht thun kann. Dies Capitel besagt, wie Laufkinder zu pflegen sind.

Für das ganze Leben des Kindes wird im ersten Jahre der Grund gelegt. Aber das zweite Jahr ist ebenso wichtig. Das Kind ist jetzt älter und stärker, bedarf aber ebenso viel Pflege wie früher, um gesund und stark zu bleiben und es für den Besuch der Schule vorzubereiten.

Der zweite Sommer.—Für sorgsame Mütter gibt es keinen „furchtbaren Sommer". Wenn ein Kind das ganze Jahr hindurch gut genährt, gekleidet und gebadet wird und in gesunder Umgebung lebt, wird es den zweiten Sommer ebenso gesund überleben, wie den ersten. Im Sommer wird die Nahrung leichter schlecht und dies ist der Grund der Krankheiten im zweiten Sommer. Man muß im Sommer viel vorsichtiger sein, damit die Milch nicht verdirbt und das Kind nur vollkommen gute und gesunde Nahrung bekommt.

Keine Milch für kranke Kinder

Verdorbener Magen.—Wenn sich das Kind den Magen verdorben hat, gibt man ihm sofort zwei Teelöffel voll Castoröl und keine andere Nahrung, als Gerstenwasser. Es schadet dem Kinde nichts, wenn es einmal einen oder zwei Tage hungern muß. Sobald das Kind besser wird, gibt man ihm etwas Milch mit dem Gerstenwasser—den vierten Teil Milch und drei Viertel Gerstenwasser. Jeden Tag wird etwas mehr Milch zugegeben, bis das Kind seine gewöhnliche Nahrung wieder vertragen kann. Viele Todesfälle und viele Erkrankungen an Kinder-Cholera können durch sofortiges Eingeben von Castoröl und weniger Nahrung verhütet werden, besonders, wenn man dem Kinde, sobald es krank wird, keine Milch mehr gibt.

Die Nahrung.—Wenn das Kind ein Jahr alt ist, kann man seiner Nahrung neue Dinge hinzufügen. Wenn es im Alter von acht Monaten täglich ein Schüsselchen voll Cerealien gehabt hat, kann man jetzt damit beginnen, ihm etwas Ei, Apfelsinensaft, oder Pflaumensaft und ein wenig Fleischbrühe oder Sauce ohne Fett zu schmecken geben. Mit 15 Monaten kann es ein wenig gebackene Kartoffel haben. Die Tabellen auf Seite 19 enthalten eine Auswahl von Speisen, die ein einjähriges Kind haben kann; das bedeutet aber nicht, daß von dem Tage, an welchem das Kind ein Jahr alt wird, man ihm alle die Sachen geben soll, die da genannt werden. Einige Wochen lang gibt man ihm an einem Tage zum Frühstück Brotkrumen, die in einen Theelöffel voll Eigelb von einem weichgekochten Ei getaucht sind und am nächsten Tage etwas Apfelsinensaft. Wenn dem Kinde dies bekommt, gibt man ihm nach und nach etwas mehr Ei und Apfelsinensaft, bis das Kind abwechselnd an einem Tage ein ganzes Ei und am nächsten den Saft einer ganzen Apfelsine bekommt. Es kann mehrere Wochen dauern, bis dieses Quantum erreicht ist. In derselben Weise wird Fleischbrühe gegeben—erst nur ein wenig zum Schmecken, dann nach und nach mehr, bis ein Mittagsmahl aus Fleischbrühe mit Gerste oder Farina und getrocknetem oder geröstetem Brod besteht.

Was das Kind essen darf.—In folgenden Tabellen werden die Speisen ge-

nannt, welche ein Kind in gewissem Alter essen darf und wann. Die Milch muß stets gründlich gekocht und dann schnell abgekühlt werden.

DIÄT VON EINEM JAHRE BIS ZU 18 MONATEN.

Frühstück.—6 bis 7 Uhr morgens. Entweder (1) ein Glas Milch mit altbackenem, trockenem Brot, oder (2) Hafergrütze, Arrowroot, Weizengrütze, Maisgrütze etc., gut zu Brei gekocht oder irgend eine der ungekochten Frühstück-Cerealien, die im Handel sind und die Milch-Mischung, die das Kind bisher erhielt, darüber gegossen, oder (3) ein weich gekochtes oder ohne die Schale gekochtes Ei mit Brot und einem Glas Milch.

Mittagessen.—12 bis 1 Uhr mittags. Entweder (1) Brot in Sauce geweicht, die nicht fettig ist, Bouillon oder Fleisch-Kraftbrühe und ein Glas Milch, oder (2) Reis oder Grütze, in derselben Weise aufgeweicht und ein Glas Milch, oder (3) ein Weichgekochtes Ei und altbackenes, dünn mit Butter bestrichenes Brot und ein Glas Milch.

Pudding oder steifer Brei von Reis, Sago oder Tapioca in kleiner Menge als Nachtisch können jeder dieser Mittags-Mahlzeiten zugegeben werden.

Abendbrot.—5 bis 6 Uhr abends. Brot und Milch und ein Schüsselchen Cerealien.

DIÄT VON ZWEI BIS DREI JAHREN.

Frühstück.—7 bis 8 Uhr. Auswahl aus (1) eine kleine Portion Hafergrütze, Maisgrütze, Weizengrütze, Maismehl oder Brei von anderen Cerealien mit genug Milch, Brot und Butter; (2) ein weich gekochtes Ei, Brot, Butter und ein Glas Milch.

Zweite Mahlzeit.—11 Uhr vormittags. Entweder (1) ein Glas Milch mit Butterbrot oder mit einem Soda- oder anderem Biscuit, oder (2) Brot und Milch. Hühner- oder Fleischbrühe.

Mittagessen.—2 Uhr nachmittags. Auswahl aus: gebratenem Geflügel, oder feingeschnittenem Rindfleisch, Kartoffelbrei mit Butter oder Sauce, Butterbrot. Als Nachtisch, Tapioca- oder Reis-Pudding, Milch- und Eierspeise oder folgende Früchte (frisch oder gekocht): Erdbeeren, ausgekernte Trauben, Pfirsiche, Apfelsinensaft und Apfel-Compot.

Abendbrot.—6 Uhr abends. Butterbrot, Milch mit Soda- oder anderem Biscuit und ein Schüsselchen mit Cerealien.

Zubereitung der Speisen.—Cerealien, die das Kind in diesem Alter bekommt, müssen wenigstens eine Stunde kochen; Gemüse kocht man bis es gründlich weich ist. Kartoffeln backt man oder kocht sie ganz weich. Wer einen feuerlosen Kocher hat, muß diese Dinge über Nacht kochen lassen. Der feuerlose Kocher eignet sich ausgezeichnet zur Zubereitung der Speisen für Kinder. Er kocht Gemüse und Cerealien ganz perfect. Man kann viele Arten solcher Kocher billig kaufen. Arbeit und Feuerung, die man damit spart sind vielmal mehr werth, als diese Kocher kosten.

Füttere Kinder nicht am Tisch

Im Winter kann man dem Kinde statt Butter zu den gebackenen Kartoffeln etwas reines Olivenöl geben. Das wärmt den Körper, ist sehr nahrhaft und fördert den Stuhlgang.

Üble Angewohnheiten beim Essen.—Wenn ein Kind mit am Familientisch ißt, darf es nie von den Speisen der Erwachsenen etwas bekommen. Davon könnte es sich den Magen verderben und krank werden. Wenn man ihm nie von den Speisen der Großen etwas gibt, wird es lernen, nicht davon zu verlangen. Wird das Kind zwischen den Mahlzeiten hungrig, gibt man ihm trockenes Brot oder Crackers. Das ist aber keine gute Angewohnheit und wenn man sie nie beginnt, braucht man nicht damit aufzuhören. Das Kind soll nicht auf der Straße oder in den Cars essen. Kinder tun, was ihnen angewöhnt wird. Wenn

man ihnen etwas gibt, das erstemal wenn sie ausgehen, verlangen sie es jedesmal. Kinder, die regelmäßig zu bestimmter Zeit essen, brauchen nichts zu außergewöhnlicher Zeit.

Schlafen.—Kinder, die schon laufen können, müssen viel schlafen. Sie sollten jeden Abend um halb sieben oder sieben Uhr zu Bett gebracht werden und bei offenen Fenstern schlafen. Bis zu 18 Monaten sollen Kinder vormittags und nachmittags ein Schläfchen tun. Ältere Kinder brauchen nur einmal am Tage zu schlafen. Kleine Kinder dürfen nie nach ihrer regelmäßigen Bettzeit aufbleiben und man sollte sie nicht auf lange Ausflüge mitnehmen. Es ist nicht gut für sie, bis acht oder neun Uhr abends vom Hause fort zu sein. Kinder sind ja nur einige Jahre jung und die Eltern können sich ganz gut etwas Vergnügen versagen, bis das Kind alt genug ist, daran teilzunehmen. Kleine Kinder werden müde und verdrießlich, wenn sie zu spät in's Bett kommen. Es macht sie nervös, bleich, sie werden nicht so stark und klug, als andere Kinder. Wenn Kinder krank werden, kommt das oft davon, daß man nicht richtig für sie gesorgt hat.

Bäder.—Das Kind, welches laufen kann, muß ebenso wie kleinere Kinder, täglich gebadet werden.

Kleidung.—Seine Kleider muß man ebenfalls rein halten. Sobald es zu laufen beginnt und gelernt hat reinlich zu sein, zieht man ihnen statt der Kleiderröcke bunte Hosen mit Leibchen aus einem Stück an, Knaben sowohl wie Mädchen. Diese Hosen und Leibchen bleiben länger rein und das Kind kann darin auf dem Boden umhertollen, ohne seine Unterkleider zu beschmutzen, auch bleiben die Kinder damit nicht an Möbeln etc. hängen, so daß sie fallen.

Sommer und Winter soll das Kind Unterkleider aus schwerer Baumwolle, die auch Wolle enthält, tragen. Leichte Kleider sind für den Sommer nötig. Etwas Wolle verhindert Erkältungen, die durch plötzliches Kaltwerden der Haut entstehen, denn die Wolle saugt den Schweiß auf.

Richtig

Das Bett.—Das Bett des Kindes muß rein gehalten und täglich gelüftet werden. Wenn die Mutter sich ihre Zeit einteilt, kann sie Bett und Kleider des Kindes reinigen und ihm sein Essen zubereiten, während es schläft.

Sprechen.—Nicht alle Kinder fangen zur selben Zeit an zu sprechen. Erst geben sie alle möglichen Töne von sich und mit sechs Monaten versuchen sie zu sprechen. Mit einem Jahr können viele Kinder einige wenige Worte sagen, aber zusammenhängende Sätze sprechen sie meistens erst mit zwei Jahren.

Unrichtig

Gehen.—Auch für das Gehen gibt es keine festen Regeln. Kinder fangen an zu gehen, wenn ihre Beine stark genug sind. Gesunde Kinder beginnen mit sechs bis acht Monaten auf dem Schoß der Mutter die Beine steif zu machen. Mit einem Jahr, oder schon viel früher, können viele Kinder stehen und zu gehen anfangen. Sie lernen es ganz von selbst, wenn sie sich stark genug fühlen. Besonders schwere Kinder darf man nicht dazu anleiten zu gehen, wenn sie es nicht von selbst tun. Wenn man ein Kind zu früh zum Gehen antreibt, kann es krumme Beine bekommen, weil seine Knochen das Gewicht des Körpers noch nicht tragen können. Schlecht genährte Kinder, welche an "Rachitis" leiden, bekommen meistens krumme Beine. Ihre Knochen erlauben ihnen nicht zu gehen, bis sie durch gute Nahrung stärker werden. Nur der Doctor kann solche Kinder behandeln.

Capitel 5—Das Kind im Schulalter

Manche Leute glauben, ein Kind, das zur Schule gehen kann, sei alt genug, für sich selbst zu sorgen. Weil ein Kind sich selbst anziehen, Gesicht und Hände waschen, jeden Tag in die Schule gehen kann und weiß, wann es zum Essen nach Hause gehen muß, hat seine Mutter noch lange kein Recht, ihre sehr wichtigen Pflichten in Bezug auf die Gesundheit des Kindes zu vernachlässigen. Was sie für das Kind tut, es gesund und stark zu machen, das zeigt sich bald an seinem Fortschritt in der Schule und später im Leben an seiner höheren Lebenskraft als Mann oder Frau.

Man muß die Schulkinder vor ihrer eigenen Unwissenheit schützen. Was wir für sie während ihrer Schuljahre tun können, bedeutet für sie ein ganzes Leben voll von Gesundheit und Fähigkeit. Gute Nahrung, Kleidung, Ruhe und Bewegung im Freien haben sie unbedingt nötig. Daran müssen wir stets denken.

Viele Kinder, die in der Schule keine Fortschritte machen und schließlich das Schluß-Examen nicht bestehen können, haben irgend einen körperlichen Fehler.

Schul-Ärzte und Pflegerinnen.—Die Schulärzte und Pflegerinnen helfen der Mutter diesen Fehler zu entdecken. Nachdem sie das Kind ärztlich untersucht und beobachtet haben, sagen sie der Mutter, was das Kind nötig hat und was sie für dasselbe thun kann.

Was nötig ist.—Frische Luft, gutes Essen, Ruhe, Bewegung im Freien, sorgsame Pflege der Kopfhaut, der Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut ist zur richtigen Entwicklung des Schulkindes höchst wichtig.

Frische Luft.—Wie andere Kinder, müssen die Schulkinder Winter und Sommer bei offenen Fenstern schlafen. Frische Luft ist der beste Schutz gegen Krankheit.

Schlaf.—Ein Schulkind muß viel schlafen. Kein Kind, das sechs bis zehn Jahre alt ist, darf länger wie bis acht Uhr abends aufbleiben. Die Idee, daß es dem Kinde gut tut, wenn es nachts bis zehn oder elf Uhr auf der Straße spielt, weil es gerade Sommer ist, ist völlig falsch. Spätes Aufbleiben ermüdet das Kind und erschöpft seine Kräfte. Wenn es ausgezogen wird, früh zu Bett geht und gute Ruhe bekommt, kann es die Sommerhitze viel besser ertragen, als wenn es nachts auf der Straße herumläuft.

Schlaf-Regeln.—Beim Schlafen ist es besser für Kinder, ausgestreckt gerade zu liegen, damit ihr Rückgrat gerade wird, oder ein flaches Kissen unter dem Kopf zu haben. Die Knochen des Kindes sind nicht sehr hart, und je öfter sie auf eine gewisse Weise gebogen werden, desto leichter behalten sie die entsprechende Form bei. Durch hohe Kopfkissen werden die Knochen in unnatürlicher Weise gebogen. Hier sind einige einfache Schlafregeln für Kinder. Alle besagen, daß Kinder früh zu Bett gehen müssen.

1. Kinder von vier Jahren müssen ungefähr 12 Stunden schlafen.
2. Kinder von sieben Jahren brauchen etwa 11 Stunden Schlaf.
3. Kinder von acht bis neun Jahren müssen ungefähr 10 ein halb Stunden schlafen.
4. Kinder von 10 bis 11 Jahren brauchen etwa 10 Stunden Schlaf.
5. Kinder von 12 Jahren brauchen etwa neun Stunden Schlaf.

Kinder müssen zu regelmäßiger Zeit in's Bett gehen und aufstehen. Wenn sie nicht krank sind, sollten sie aufstehen, sobald sie wach werden und nicht im Bette liegen bleiben.

Nahrung.—Um stark genug zu werden, müssen Schulkinder einfaches, leicht verdauliches Essen haben. Sie können noch nicht alles vertragen, was erwachsene Personen essen. Es ist für ein Schulkind ebenso wichtig, zu regel-

mäßiger Zeit seine Nahrung zu bekommen, wie für ein ganz kleines Kind. Auch ist es nicht gut, wenn Schulkinder zwischen den Mahlzeiten viel essen. Ohne gute Nahrung kann das Kind seine Arbeit in der Schule nicht verrichten. Nachstehend wird angegeben, was ein Schulkind zu essen haben soll:

Was für das Schulkind gut ist:—Zum Frühstück: Früchte, entweder frisch (jedoch müssen sie reif sein), oder gekochtes Compot irgend welcher Art; ein Ei, ein Glas Milch oder eine Tasse Cacao, Cerealien und Butterbrot. Caffee und Tee sind für Schulkinder durchaus nicht gut.

Zu Mittag, wenn möglich um 12 Uhr: Suppe, Fleisch oder Fisch, Kartoffeln, Gemüse irgend welcher Art, aber kein Maiskorn am Kolben, denn das ist schwer zu verdauen, und zum Nachtisch ein leichter Maisstärke-Pudding, Gelee- oder Reis-Pudding, oder auch etwas Frucht. Gebt den Kindern keine sauren Gurken! Wenn das Kind um drei Uhr aus der Schule kommt, sollte es ein Glas Milch und etwas Butterbrot haben.

Bekommt das Kind mittags etwas zu essen, so muß das Abendbrot leicht und einfach sein und bestehen aus: entweder Cerealien, oder Milch-Toast, Eiern oder einem leichten Pudding, und natürlich immer Milch dazu.

Keinem Kinde darf man Wein, Tee oder Caffee geben. Ebensowenig in der Pfanne gebratene Sachen. Sie können im Ofen gebratenes oder auf dem Rost geröstetes Fleisch oder Fisch haben. Alle Gemüse müssen so weich gekocht sein, daß man sie mit der Gabel zerdrücken kann. Während dieser Periode ist die Milch immer noch der wichtigste Teil der Nahrung des Kindes. An kalten Wintermorgen gibt man dem Kinde bevor es zur Schule geht, heißen Cacao zu trinken. Wenn das Kind mittags nicht nach Hause kommen kann, gibt man ihm einen Lunch mit, bestehend aus Butterbrot, Zwieback, Crackers, leichtem, süßem Biscuitkuchen, einfachen Sandwiches und Früchten. Wenn es irgend möglich ist, sollte das Kind in der Schule einen Teller Suppe oder ein Glas Milch haben. Kinder, die mittags in der Schule nichts gehabt haben, als einen kalten Lunch, gibt man ein Glas warme Milch, wenn sie von der Schule nach Hause kommen. Das Abendbrot darf nicht schwer sein, weil davon der Schlaf unruhig wird.

Vor der Schule.—Kein Kind sollte morgens zur Schule gehen dürfen, bis die Mutter sicher weiß, ob es gewaschen und gekämmt ist und sich die Zähne geputzt hat. Das Kind sollte auch täglich einmal Stuhlgang haben, am besten, bevor es zur Schule geht. Viele Kinder sind träge und unruhig während der Schulstunden, weil diese wichtige Pflicht versäumt worden ist.

Nach den Schulstunden.—Nach der Schule sollen die Kinder im Freien spielen so lange es hell ist. Wenn in der Nähe ein öffentlicher Spielplatz oder Park ist, so ist dies das beste, wenn man keinen Grasplatz vor oder hinter dem Hause hat. Die Straße ist voll von Gefahren. Hat das Kind Schularbeiten zu machen, soll es dies kurz vor oder kurz nach dem Abendessen tun. Nur im Sommer darf das Kind abends im Freien spielen.

Die Augen.—Die Augen der Schulkinder müssen ganz besonders sorgfältig gepflegt werden. Man darf nicht erlauben, daß sie lesen, wenn ihnen das Licht direct in die Augen scheint. Auch das Lesen im Bett strengt die Augen an, weil dabei das Buch schief gehalten wird. Achtet darauf, ob das Kind klar sieht. Wenn es das Buch zu dicht vor die Augen hält, oder wenn die Augen tränen oder rot sind, ist es hohe Zeit, den Doctor zu fragen. Manchmal bemerkt der Schularzt, daß das Kind an den Augen leidet und er wird der Mutter sagen lassen, was für die Augen getan werden muß. Wenn man die Augen vernachlässigt, kann das Kind blind werden. Manchmal, wenn das Kind in der Schule keine Fortschritte macht, kommt das daher, daß es nicht sehen kann, was auf der Wandtafel geschrieben ist.

Brillen.—Kauft dem Kinde keine Brille im Department Store oder in ir-

gend einem kleinen Laden in Eurer Nachbarschaft, wo es dem Verkäufer nur darum zu tun ist, daß das Kind große Buchstaben sehen kann, wenn es liest. Gerade, wie es Doctoren gibt, die sich nur speciell mit der Behandlung kleiner Kinder befassen, so gibt es Doctoren, deren Specialität die Behandlung der Augen ist. Wenn bei einer Erkältung das Kind schlimme Augen hat, müssen sie mit Borsäure-Wasser ausgewaschen werden.

Richtiges Sitzen.—Die Sitze und Pulte in der Schule sind manchmal so schlecht construirt, daß das Kind krumm sitzen muß und es davon einen krummen Rücken bekommt. Die Sitze und Pulte müssen sich nach der Größe der Kinder richten.

Drüsen: Verhütung und Heilung.—Von klein auf muß man darauf achten, daß die Kinder durch die Nase und nicht durch den offenen Mund atmen. Wenn sie durch den offenen Mund atmen, kommt das oft daher, daß sich hinter der Nase Drüsen gebildet haben. Der Schularzt oder die Pflegerin bemerken dies und ersuchen die Eltern, die Drüsen entfernen zu lassen. Kinder, die Drüsen haben, können nicht deutlich sprechen. Und beim Schlafen schnarchen sie. Oft sind sie stumpfsinnig. Sie bekommen leichter Diphtherie als andere Kinder und dann schweben sie in großer Gefahr, wenn die Drüsen nicht heraus genommen worden sind. Siehe Capitel VI, Seite 26, wo dies Heilverfahren beschrieben ist.

Die Ohren.—Die Ohren der Kinder müssen sorgfältig rein gehalten werden. Reinigt sie oft mit einem kleinen Bausch Watte, der um das Ende eines Streichholzes gewickelt und angefeuchtet wird. Die feuchte Watte wirft man weg und wischt dann das Ohr mit trockener Watte aus. Man darf die Watte nicht zweimal gebrauchen, und muß für jedes Ohr jedesmal reine Watte nehmen.

Die Nase.—Putzt den Kindern die Nase recht häufig mit einem reinen Taschentuch oder einem Stück Seidenpapier. Zwei Kinder dürfen nie dasselbe Taschentuch benutzen.

Der Mund.—Mund und Zähne des Kindes bedürfen sorgsamer Pflege. Wer schlechte Zähne hat, kann schlecht kauen und verdaut daher sein Essen schlecht. Um die Zähne des Kindes stark zu machen, gibt man ihnen harte Brotkrusten oder Zwieback zu kauen. Man muß das Kind gewöhnen, sich jeden Morgen mit etwas warmem Wasser gründlich den Mund auszuspülen. Man darf kein Wasser nehmen, das zu heiß oder zu kalt ist, weil dadurch die Emaille, der harte Überzug der Zähne, beschädigt wird. Jeden Morgen und jeden Abend müssen die Zähne sorgfältig geputzt werden.

Baden.—Die Haut muß durch häufiges Baden rein gehalten werden. Besonders im Sommer müssen die Kinder oft baden. Dadurch werden Hitzpocken vermieden, die Kinder bleiben kühl und haben einen gesunden Schlaf. Das Badewasser darf weder sehr heiß, noch sehr kalt sein. Am besten ist es, das Kind warm zu baden und dann mit einem Schwamm und kaltem Wasser abzuwaschen. Gesicht und Hände müssen vor jeder Mahlzeit gewaschen werden, weil an schmutzigen Händen oft Krankheits-Keime sind, die von der Hand in den Mund gelangen und dann das Kind krank machen können.

Der Kopf.—Zur Pflege der Haut gehört die Pflege des Haares und des Kopfes. Wenn die Haut ungesund ist, wachsen die Haare schlecht. Kinder bekommen auch manchmal Läuse, wenn man ihren Kopf nicht rein hält und dann dürfen sie nicht zur Schule gehen. Alle zwei Wochen wenigstens muß der Kopf einmal mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden. Auf einem reinen Kopf bilden sich keine Schuppen und die Läuse können sich dann dort nicht aufhalten. Gewöhnliche, grüne Schmierseife ist am Besten, um Haare und Kopfhaut zu waschen. Mit einem Teelöffel voll von dieser Seife in zwei tassen heißen Wassers kann man den Kopf achtmal waschen. Man bewahrt das Seifenwasser in einer Glasbüchse auf. Wenn der Kopf gewaschen ist, muß alle Seife sorgfältig abgespült und das Haar ganz trocken werden, bevor es gekämmt wird. Die

beste Zeit zum Kopfwaschen ist der Abend, aber das Haar muß ganz trocken sein, bevor das Kind zu Bett geht. Wenn das Kind in der Schule oder irgendwo anders Läuse bekommen hat, müssen sie sofort weggebracht werden, sonst vermehren sie sich so, daß das Kind einen wunden Kopf bekommt. Bei Knaben läßt man die Haare ganz kurz abschneiden, wäscht ihnen den Kopf gründlich und reibt ihn mit etwas Rittersporn-Tinctur ein. Dadurch gehen die Läuse tot. Die Nisse, oder Eier der Läuse, kann man mit einem feinen Kamm auskämmen, oder mit einem Stückchen zerbrochenen Glases, nachdem man das Haar mit Essig und Wasser gewaschen hat. Bei Mädchen ist die Sache schwieriger, wenn man ihnen die Haare nicht abschneiden will. Aber das Kopfwaschen und Beseitigen der Eier ist ganz wie bei den Knaben.

Wenn sich an dem Kinde ein leichter Hautausschlag bildet, der durch Baden oder Laxirmittel nicht wegzubringen ist, muß man den Doctor fragen, denn es könnte eine unangenehme Hautkrankheit sein, die das Kind aus der Schule weghält und wenn man gleich etwas dagegen tut, kann man eine jahrelange Krankheit verhüten.

Nasse Füsse und wunder Hals.—Halsweh kommt oft von nassen Füßen. Kein Kind darf an regnerischen Tagen ohne Gummischuhe zur Schule gehen. Gummischuhe kosten lange nicht so viel, wie eine schmerzhafte Halskrankheit, die wer weiß wie lange dauern kann. Ein Kind, das mehrere Stunden lang nasse Schuhe angehabt hat, bekommt fast immer bald darauf Halsweh. Sobald das Kind mit nassen Schuhen nach Hause kommt, muß man ihm die Schuhe und Strümpfe ausziehen und die Füße gründlich trocken reiben.

Kleidung.—Die Kleider der Schulkinder müssen warm, aber leicht sein. Wollene Kleider gehen ein und sind teuer, während baumwollene mit Wolle billiger sind und sich besser tragen. Die Wolle saugt den Schweiß ein und läßt die Haut nicht so schnell kalt werden, wie baumwollenes Unterzeug. Wenn ein Kind gelaufen ist oder draußen spielt und stark schwitzt, wird es von seinem warmen Unterzeug vor Erkältung geschützt. In Sommerunterzeug sollte stets etwas Wolle sein, obwohl Baumwolle fast ebenso gut ist. Die Oberkleider können sich nach dem Wetter richten. Eine gestrickte Wollenjacke schützt das Kind besser, wenn man ihm einen Rock darüber anzieht, als wenn sie allein getragen wird. Lebhafte Schuljungen halten die durchschnittliche Winterkälte tatsächlich ganz gut aus, wenn sie eine gestrickte Wollenjacke, einen Rock darüber und außerdem warmes Unterzeug tragen. Wollene oder gestrickte Kleider, Shawls und dicke Halstücher darf aber kein Kind im Hause tragen, weil es sich sonst im Freien sehr leicht erkältet. Mädchen können mehr oder weniger schwere Waschkleider während des ganzen Schuljahres tragen, wenn sie ebenfalls von den Handgelenken bis zu den Fußknöcheln warmes Unterzeug anhaben. Wollene Strümpfe brauchen sie nicht; warme Baumwollen-Strümpfe schützen sie genug.

Pelzsachen.—Mädchen sollten keine Pelzkragen tragen, weil sie die Kehle zu warm halten und wenn der Kragen einmal zufällig vergessen wird, erkältet sich das Kind den Hals und das kann schlimme Folgen haben.

Schuhe.—Wachsende Kinder müssen bequem sitzende Schuhe haben. Sie dürfen nicht zu eng sein. Schnürschuhe sind für die Knöchel am besten, weil sie dieselben in die Höhe halten. Schlecht sitzende Schuhe bringen viele Schmerzen. Wenn Kinder, die solche Schuhe tragen, zu Männern und Frauen aufwachsen, können sie oft nicht gehen, weil sie Hühneraugen, Leichdorne und Plattfüße davon bekommen haben. Gute und teuere Schuhe sind für die Füße am besten und bezahlen sich auf diese Weise sehr gut.

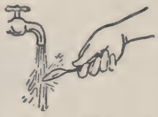
Capitel 6—Das kranke Kind

Die Krankheiten, an denen Kinder, die noch kein Jahr alt sind, hauptsächlich leiden, bestehen größtenteils in Unterleibsleiden, die meistens durch fehlerhafte Nahrungsweise entstehen. Kinder, mehr als ein Jahr alt, leiden an drei Classen von Krankheiten,—solchen des Verdauungs-Systems, der Atmungs-Organe und ansteckenden Krankheiten.

Schwämmchen und Mundfäule.—Viele, durch Verdauungs-Störungen verursachte Krankheiten entstehen zuerst, weil Mund und Zähne vernachlässigt werden. Eine dieser durch solche Nachlässigkeit herbeigeführten Krankheiten erkennt man daran, daß Mund und Zunge voll von kleinen weißen Gewächsen sind. Man nennt sie Schwämmchen.

Mundfäule entsteht, wenn man die kleinen Kinder schmutzige Gummisauger, Lutscher oder Dinge, die auf dem Fußboden gelegen haben, in den Mund nehmen läßt. Das Kind will nicht essen und wenn man seinen Mund besieht, ist er rot und voll von kleinen Bläschen oder Ausschlag.

Behandlung.—Man reinige den Mund mit Borsäure-Wasser und sorge dafür, daß Alles, was das Kind in den Mund nimmt, vollkommen rein ist. Kalte Nahrung lindert das Übel und der wunde Mund heilt nach und nach, wenn man die wunden Stellen mit einem Bausch Watte, der im Borsäure-Wasser getaucht ist, anfeuchtet.



Um Castor-Öl zu geben

Gestörte Verdauung.—Gestörte Verdauung erkennt man daran, daß das Kind seinen Appetit verliert, Kopfweh hat, sich erbricht, manchmal leicht fiebert und oft Leibweh hat.

Behandlung.—Man gibt dem Kinde sofort weniger zu essen, sowie eine Dosis Castoröl,—für ein Kind, das noch nicht ein Jahr alt ist, einen Teelöffel voll; Kindern von über drei Jahren, zwei Teelöffel und Kindern von sechs bis zwölf Jahren einen Eßlöffel voll.

Castoröl einzugeben.—Bevor man dem Kinde Castoröl eingibt, muß man ihm den Mund mit Eis oder kaltem Trinkwasser abkühlen. Der Löffel muß sehr kalt und gründlich naß sein, damit das Öl leicht abfließt. Um den üblen Geschmack zu verdecken, setzt man dem Öl etwas Citronen- oder Apfelsinensaft zu. Wenn das Kind das Öl eingenommen hat, muß es eine halbe Stunde ruhig liegen. Wenn die Symptome der Krankheit von dem Castoröl nicht verschwinden, muß man den Doctor holen. Wenn die Verdauung gestört ist, muß man mit dem Geben der Nahrung sehr vorsichtig sein. Man gibt ihnen hauptsächlich flüssige Nahrung und Cerealien. Castoröl schadet einem Kinde niemals, aber Patent-Laxirmittel darf man ihm unter keiner Bedingung geben.

Manche ansteckende Krankheiten fangen mit Erbrechen an und wenn daher das Castoröl wiederholt ausgebrochen wird und desshalb nicht wirken kann, muß man den Doctor holen.

Würmer.—Manchmal werden Kinder durch Thiere krank gemacht, die in den Eingeweiden leben. Man nennt sie gewöhnlich "Würmer". Daß sie wirklich vorhanden sind, kann man nur erkennen, wenn man sie im Stuhlgang sieht. Gebt den Kindern niemals rohes Fleisch. Alles Schweinefleisch und aller Schinken muß gründlich gekocht sein. "Wurm"-Medicin darf man nur eingeben, wenn der Arzt es anordnet. Er verschreibt die richtige Medicin und die richtige Menge und nur er kann bestimmt sagen, ob das Kind Würmer hat, oder nicht.

Brust-Krankheiten.—Die Brust-Krankheiten theilt man in zwei Classen ein, —diejenigen im oberen Teil des Atmungs-Systems, in Mund und Kehle, und diejenigen der Brust selbst.

Papier Taschentuch

Erkältungen.—Erkältungen darf man nie vernachlässigen. Sie entstehen durch plötzliches Kaltwerden der Haut, sowie durch Keime von der Straße oder in Staub, oder daß man von Leuten, die erkältet sind, angesteckt wird.

Kinder, die erkältet sind, dürfen nicht, wenn das irgend möglich ist, mit anderen Kindern zusammenkommen.

Nie darf ein Kind das Taschentuch eines anderen benutzen, und dies ist ganz besonders wichtig, wenn ein Kind erkältet ist. Schmutzige Taschentücher, die ein erkältetes Kind benutzt hat, darf man nie herumliegen lassen. Der Auswurf wird trocken, fliegt als Staub umher und macht andere Leute krank. Besser als alle Taschentücher sind die japanischen Papier-Servietten, die sehr billig sind. Nach dem Gebrauch verbrennt man sie.

Behandlung.—Wenn ein Kind erkältet ist, kann man es behandeln, indem man ihm mit einem Medicin-Tröpfler mehrmals am Tage einige Tropfen Albolin in jedes Nasenloch tröpfelt. Dann kann es leichter atmen. Mit Vaselin kann man die Stirn und Nase von außen einreiben. Man muß das Kind davor bewahren, daß es sich nicht noch mehr erkältet.

Ohrweh.—Wenn dem Kinde die Ohren "laufen", muß man den Doctor fragen. Hört nicht darauf, was die Nachbarinnen sagen. **Das Kind kann taub werden, wenn man seine Ohren vernachlässigt.** Manchmal werden Ohrenleiden durch Drüsen verursacht. Nach einer Erkältung haben Kinder oft Ohrensausen oder Ohrweh. Trockene Hitze lindert das Leiden sehr. Man macht einen Salzsack, indem man zwei Stücke Musselin, fünf Zoll lang und drei Zoll breit, zusammennäht und halb mit Salz füllt. Dann drückt man den Sack flach, wärmt ihn und legt ihn auf das Ohr. Das Salz bleibt sehr lange warm. Man kann auch einen Handschuh-Finger mit etwas Salz füllen und die Spitze des Fingers in's Ohr stecken. Die Mutter muß zusehen, daß die Hitze nicht zu groß ist, indem sie den Sack oder Finger am eigenen Ohr probirt. Steckt dem Kinde nie etwas spitzes oder scharfes in's Ohr. Wenn längeres Warmmachen keine Linderung bringt, wasche man das Ohr häufig mit so heißem Wasser, wie das Kind es aushalten kann. Manchmal entsteht Ohrweh dadurch, daß sich hinter dem Trommelfell Wasser oder Eiter gebildet hat und es kann nötig werden, daß der Doctor das Trommelfell aufschneidet, um die Flüssigkeit herauslaufen zu lassen. Die Mutter braucht sich desshalb nicht zu ängstigen, weil die Operation dem Kinde große Erleichterung bringt und dem Gehör nicht zu schaden braucht.

Wunder Hals.—Ein wunder Hals darf nie vernachlässigt werden. **Man muss sofort den Doctor holen, denn es könnte Diphtherie sein.**

Ursachen und Wirkungen der Drüsen.—Kinder leiden häufig an Drüsen. Es ist schwammiges Gewächs hinten in der Nase. Sie zeigen sich bei häufigen Erkältungen, Atmen durch die Nase und Schnarchen beim Schlafen. Bei größeren Kindern kann sich der ganze Ausdruck des Gesichtes verändern. Ältere Kinder, die Drüsen haben, können dumm sein und lernen schlecht in der Schule. Sie sprechen mühsam, werden leicht müde, essen nicht mit Lust und sind oft sogar etwas taub.

Entfernung der Drüsen.—Bei jüngeren Kindern kann der Arzt die Drüsen ohne Operation fortbringen, aber bei älteren hilft nur eine Operation. Sie ist übrigens sehr leicht und macht das Kind höchstens einen oder zwei Tage krank. Nachdem die Drüsen entfernt sind, muß das Kind beim Atmen den Mund zuhalten.

Geschwollene Mandeln.—Geschwollene Mandeln, die oft mit Drüsen zu derselben Zeit sich zeigen, aber auch oft ohne Drüsen, verursachen häufig Halsweh und Anfälle von Halsentzündung. Wenn der Doctor es empfiehlt, können sie durch eine Operation entfernt werden.

Croup.—Wenn Kinder heftigem Wind ausgesetzt gewesen oder stark erkältet sind, haben manchmal in der Nacht einen heftigen Stickhusten. Dies nennt man "Croup". **Holt sofort den Doctor!** Während man auf ihn wartet, kann man dem Kinde Linderung verschaffen, indem man ihm sehr heiße Milch zu trinken gibt. Das Kind muß im Bette aufsitzen. Hängt ein Tuch über das

Bett, wie ein Zelt und stellt einen Kessel mit kochendem Wasser neben das Bett. In das Wasser gießt man einen halben Teelöffel voll Benzoin-Tinktur. Den Dampf von dem Kessel läßt man mit der Schnauze des Kessels unter das Zeltdach strömen. Dadurch wird die Luft feucht und das Kind bekommt Linderung. Gebt dem Kinde alle halbe Stunde einen Teelöffel voll Ipecac-Syrup, bis es sich erbricht.

Krankheiten des unteren Atmungs-Systems.—Die Krankheiten des unteren Atmungs-Systems sind oft sehr ernst und man braucht den Doctor dabei.

Husten-Medicin.—Husten-Medicin, welche die Nachbarinnen ihren Kindern gegeben haben, taugen selten etwas, ebensowenig die Patent-Medicinen, welche der Apotheker verkauft und anpreist. Gebt dem Kinde nur, was der Doctor anordnet und tut, was er sagt.

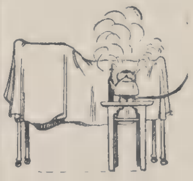
Bronchitis.—Kinder haben oft Bronchitis, die oft durch Ansteckung entsteht. Manchmal haben die Kinder dabei leichtes Fieber. Sie müssen vollkommene Ruhe und frische Luft haben. Anfälle von Bronchitis dauern gewöhnlich fünf bis acht Tage. Wenn man das Kind nicht in Acht nimmt, kann es Lungenentzündung bekommen.

Bronchial-Lungenentzündung.—Eine der häufigen Krankheiten kleiner Kinder ist die acute Bronchial-Lungenentzündung, welche im frühen Kindesalter die am häufigsten vorkommende Art der Lungenentzündungen ist. Es ist keine directe Entzündung der Lungen, sondern der Luftröhre und Kinder haben dabei heftiges Fieber. Sie atmen schwer. Kinder bekommen auch die richtige Lungenentzündung, gerade wie große Leute. Beide Krankheiten kann nur der Doctor behandeln.

Ansteckende Krankheiten mit Ausschlag.—Es gibt fünf gewöhnliche ansteckende Krankheiten, wobei sich Ausschlag zeigt: Scharlachfieber, Masern, "deutsche" Masern, Blattern und Windblattern. Es sind lauter Kinderkrankheiten, die aber auch Erwachsene haben können.

Stadien der Krankheiten.—Jede dieser Krankheiten entwickelt sich in vier Stadien: das erste derselben beginnt mit der Zeit, wenn das Kind angesteckt wird und dauert, bis die ersten Symptome erscheinen; das zweite Stadium liegt zwischen dem Auftreten der ersten Symptome der Krankheit, bis man den Ausschlag sieht; das dritte Stadium dauert vom Beginn des Ausschlags, bis derselbe verschwindet und die Haut sich abschält; das letzte Stadium ist das Abschälen der Haut.

Ansteckung gesunder Personen.—Man darf nicht glauben, daß, wenn ein Kind in der Familie eine dieser Krankheiten hat, alle anderen sie auch haben müssen, "denn sie kriegen es ja doch einmal". Es ist gar nicht nötig, daß Kinder Scharlach, Masern, oder irgend eine andere Krankheit haben müssen und deßhalb ist es unrecht, ein gesundes Kind mit einem, das eine ansteckende Krankheit hat, in demselben Zimmer zu lassen.



Isolirung.—Im allgemeinen muß man alle Kinder, von denen man glaubt, daß sie eine ansteckende Krankheit haben, in ein separates Zimmer bringen. Nur die Person, welche das kranke Kind pflegt, darf dieses Zimmer betreten. **Der Arzt muss sofort geholt werden.** Alles Essen und alle Kleidungsstücke, die aus dem Krankenzimmer kommen, müssen vorher desinficirt werden. Das Eßgeschirr muß man, wen es möglich ist, im Krankenzimmer waschen und dort lassen, bis das Kind wieder gesund ist.

Masern.—Die Masern treten am häufigsten auf bei Kindern zwischen ein und sechs Jahren. Kinder unter fünf Monaten bekommen sie sehr selten, ebenso Brustkinder unter einem Jahr. Die Krankheit beginnt gewöhnlich 8 bis 12 Tage nach der Ansteckung. Das zweite Stadium, vom Auftreten der ersten Symptome bis zum Erscheinen des Ausschlags, dauert drei bis fünf Tage. Das Abschälen

der Haut beginnt binnen sieben oder acht Tage nach dem Anfang der Krankheit. Kinder, welche die Masern haben, sind in der größten Gefahr, auch Luftröhren- und Lungenentzündung zu bekommen. Wenn das Kind die Masern hat, muß es im Krankenzimmer dunkel sein, weil es sonst vielleicht schlimme Augen bekommt.

Deutsche Masern.—Die deutschen Masern brechen zwei bis drei Wochen nach der Ansteckung aus. Sie sind die harmloseste der ansteckenden Krankheiten—sehr milde, dauern nicht lange und sind einer leichten Form der anderen Masern ähnlich.

Scharlachfieber.—Das Scharlachfieber beginnt sehr plötzlich. Es fängt gewöhnlich mit Erbrechen und hohem Fieber an und der Ausschlag erscheint beinahe sofort. Am häufigsten kommt es im Alter von ein bis fünf Jahren vor. Diese Krankheit soll am ansteckendsten sein, wenn der Ausschlag da ist und wenn die Haut sich abschält. Alles, was das Kind berührt hat—Essen, Kleider etc. kann den Ansteckungsstoff monate-, ja jahrelang an sich behalten. Tut genau, was der Doctor sagt, sowohl in Bezug auf die Pflege des Kindes wie in Bezug auf die Möglichkeit, daß andere Mitglieder der Familie angesteckt werden. Durch Scharlachfieber kann das Kind Nierenkrankheit, Lungenentzündung und andere, gefährliche Krankheiten bekommen und sogar taub werden.

Blattern.—Blatternkranke müssen in's Hospital geschickt werden. Nur durch Impfen schützt man sich vor den Blattern. Am besten ist es, die Kinder impfen zu lassen, wenn sie vier bis sechs Monate alt sind. Mit fünf bis zwölf Jahren müssen sie noch einmal geimpft werden.

Windblattern.—Die Windblattern sind eine leichte, ansteckende Krankheit. Sie erscheinen zwei bis acht Tage nach der Ansteckung bis der Ausschlag kommt. Die kleinen Bläschen des Ausschlags kommen vereinzelt zum Vorschein und das Kind hat leichtes Fieber. Nach einigen Tagen vertrocknen die Bläschen und es bildet sich feiner Schorf. Die Kinder dürfen nicht auf die Straße gehen, noch mit anderen Kindern spielen, bis aller Schorf verschwunden ist. Manchmal fühlen sich die kranken Kinder so wohl, daß es schwer ist, sie im Bette zu halten. Die Gefahr ist vorhanden, daß Kinder, welche die Windpocken haben, Lungenentzündung bekommen, wenn sie während des Fiebers im Bette nicht richtig gepflegt werden.

Diphtherie.—Diphtherie ist eine acute Krankheit der Nase oder der Kehle und sie ist sehr gefährlich. Sie kann tötlich verlaufen, wenn nicht zur rechten Zeit Antitoxin eingespritzt wird. **Holt den Doctor sofort, wenn das Kind Halsweh hat, denn mit dieser Krankheit lässt sich nicht spassen.** Nur der Doctor kann entscheiden, ob es Diphtherie ist. Antitoxin muß sofort angewandt werden, wenn man nicht weiß, wodurch die Heiserkeit und das Würgen im Halse verursacht wird. Das Kind muß im Bette bleiben, bis der Doctor sagt, daß es aufstehen kann. Wenn das Kind zu früh aufsteht, kann es herzkrank werden. Das Kind darf nicht aus dem Hause gehen, noch mit anderen Kindern spielen, bis der Doctor sagt, daß im Hals und in der Nase keine Diphtherie-Keime mehr sind.

Ansteckende Krankheiten ohne Ausschlag.—Es gibt viele ansteckende Krankheiten, bei denen sich kein Ausschlag zeigt.

Keuchhusten.—Der Keuchhusten gilt als eine der gefährlichen Kinderkrankheiten, weil er so viele schlimme Folgen haben kann. Das heftige Husten verursacht manchmal einen Bruch und Lungenentzündung entsteht oft während der Krankheit. Auch die Schwindsucht kann dadurch entstehen. Kinder, die den Keuchhusten haben, bedürfen sehr viel frische Luft, aber man darf sie dabei nicht mit anderen Kindern zusammenkommen lassen, weil sie dieselben anstecken könnten. Am Keuchhusten sterben mehr Kinder, als an den Blattern und am Scharlachfieber zusammen. Wenn das Kind sich erbricht, gebe man ihm

mehr zu essen, denn es muß seine Kräfte behalten. Medicin bekommt es nur nach Anordnung des Doctors.

Ziegenpeter.—Beim Ziegenpeter (englisch: "Mumps") schwillt das Gesicht vor den Ohren an. Es bekommen ihn Kinder von 2—15 Jahren. Er entwickelt sich in 1—4 Wochen und ist sehr ansteckend. Nach der dritten Woche kann das Kind aber schon wieder mit anderen Kindern spielen.

Typhöses Fieber.—Das typhöse Fieber entsteht durch Keime, die in den meisten Fällen durch Trinkwasser oder Milch in den Körper gelangen und dort bleiben sie häufig sehr lange Zeit. Personen, welche infolge unreinlicher Lebensweise oder mit schmutzigen Händen die Speisen anderer Leute berühren, können dadurch die anderen anstecken. Auch Fliegen tragen diese Keime sehr oft mit sich herum und bringen sie so auf Speisen, Saugflaschen, Trinkgläser etc. Die Keime gelangen fast stets durch den Mund in den Körper. Kinder unter zwei Jahren leiden selten am typhösen Fieber, nur wenige unter fünf Jahren, aber es kommt häufig zwischen fünf und fünfzehn Jahren vor.

Influenza.—Die Influenza, oder Grippe, ist ebenfalls eine Keimkrankheit und sehr gefährlich für Kinder. Es entzünden sich dabei Nase, Hals und Lungen, Magen und Eingeweide, oder Nerven und Gehirn, manchmal aber auch alle diese zu gleicher Zeit. Lungenentzündung kann auch daraus entstehen. Die Kranken müssen, wie bei allen anderen ansteckenden Krankheiten, von der Familie separat gehalten werden.

Das Ausräuchern.—Nach jeder ansteckenden Krankheit muß die ganze Wohnung gründlich desinficirt werden, um alle Keime zu töten. Dies geschieht durch Ausräuchern. In den meisten Städten wird es von der Gesundheits-Behörde besorgt, die aber nur das Krankenzimmer ausräuchert. Deßhalb muß man die anderen Zimmer selbst ausräuchern. Die Kleider, Eßgeschirr und was der Kranke sonst noch berührt hat, muß man auskochen. Dem Waser, in welchem man Teller, Schüsseln und Silbersachen, Messer, Gabeln, Löffel, Waschschüsseln, Scheeren, Nägelfeilen etc. auskocht, setzt man Soda zu. Das Krankenzimmer muß, wenn der Patient nicht an den wehen Augen leidet, stets so viel wie möglich Sonnenlicht haben. Kranke darf man nicht in dunklen Zimmern halten.

Verfahren beim Ausräuchern.—Nachdem die Sanitäts-Behörde das Krankenzimmer desinficirt hat, müssen die Wände, Möbel und alles Holzwerk sorgfältig mit heißem Wasser und Seife abgewaschen und alle Thüren und Fenster müssen mehrere Stunden offen gehalten werden, um frische Luft einzulassen.

Capitel 7—In Notfällen

Unfälle.—Wer dies Capitel liest, sollte bedenken, daß es besser ist, Unfälle zu verhindern, als zu wissen, wie man Verunglückte behandelt. Aber Jedermann sollte wissen, was bei Unfällen getan werden muß. Man kann dabei richtig und falsch zu Werke gehen. Unfälle, die an sich leicht sind, können bei falscher Behandlung sehr schwere Folgen haben.

Keimtötende Mittel.—Antiseptica sind Mittel, welche Keime töten. Durch sie verhindert man, daß Keime, welche in Wunden gerathen, schwere Krankheiten verursachen. Die meisten Antiseptica sind giftig und man darf sie deßhalb nicht herumstehen lassen, wo kleine Kinder sind. Nur, wer es versteht, darf sie anwenden, in die Hand nehmen und aufbewahren. Borsäure als Pulver ist das einfachste Hausmittel für solche Zwecke und sie ist nicht giftig.

Verrenkungen.—Ein häufiger Unfall ist das Verrenken. Er ensteht durch plötzliches Umdrehen der Hand- oder Fußgelenke oder unerwartete Anstrengung an denselben. Der Schmerz ist sehr groß, aber Knochen sind nicht gebrochen. Vielleicht sind die Sehnen, welche die Knochen zusammenhalten, gestreckt. Die Hand- und Fußgelenke schwellen dabei gewöhnlich an und die Geschwulst muß niedergehalten werden.

Behandlung.—Man läßt aus einem Wasserhahn, einer Pumpe oder Kanne kaltes Wasser auf die geschwollene Stelle laufen. Auch sehr warmes Wasser kann man nehmen, wenn kein kaltes da ist. Nur sehr kaltes oder sehr heißes Wasser hilft. Lauwarmes Wasser ist nicht gut. Sobald die Geschwulst nachläßt, muß das Gelenk stramm bandagirt werden. Erst windet man Watte herum und dann eine Bandage, die man stramm anzieht. Jeden Tag muß man die Bandage wechseln und die der Geschwulst nahe liegenden Stellen und Gelenke etwas reiben. Bei sehr leichten Verrenkungen läßt man das Wasser eine kleine Weile auf die schmerzende Stelle laufen und zieht dann dem verrenkten Fuß einen Schnürschuh an, der fest geschnürt wird. Wenn möglich, läßt man das Kind gehen. Die feste Schnürung hält die Geschwulst nieder und das Gehen fördert den Umlauf des Blutes.

Verhütung von Wunden.—Scharfe Gegenstände, wie Nadeln oder Nägel, verursachen **Stichwunden,** kleine Löcher in der Haut. Wenn niemals ein Brett, in dem Nägel stecken, weggeworfen würde, gäbe es weniger Leute, die sich Nägel in die Füße treten. Wenn man sich eine Nadel in die Hand oder den Fuß sticht, muß man genau sehen, ob die Nadel nicht abgebrochen ist. Wenn ein Stück von der Nadel in der Wunde stecken geblieben ist, muß man es sofort von dem Doctor herausnehmen lassen. Nähnadeln und Stecknadeln darf man niemals in der schmutzigen Wäsche stecken lassen. Stichwunden sind die allergefährlichsten, denn sie sind oft sehr tief und können nicht leicht gereinigt werden.

Behandlung.—Das Wichtigste bei Wunden ist, sie rein zu halten. Sie heilen nicht richtig, wenn Schmutz darin ist. Rostige Nägel können, obwohl sie in der Haut nur kleine Löcher machen, die gefährlichsten Wunden verursachen.

Mundsperre.—Der Keim, welcher Mundsperre verursacht, liegt dicht unter der Erdoberfläche oder im Staub und er kann an dem rostigen Nagel oder am schmutzigen Fuß sein und gelangt von dort in die Wunde. Wenn man sich einen Nagel in den Fuß getreten hat, muß man die Wunde sorgfältig mit heißem Wasser, dem irgend ein Antisepticum beigemischt ist, auswaschen und sanft drücken, damit das Blut fließt und die gefährlichen Keime auf diese Weise mit dem Blut herauskommen. Dann wird ein reiner Lappen oder Verbandzeug aus absorbirender Baumwolle in Wasser getaucht, auf die Wunde gelegt und zugebunden. Die Verbandlappen müssen unbedingt ganz rein sein. Eine solche

Wunde muß sorgfältig gewaschen werden. Wenn sie sich entzündet oder sehr schmerzt, muß man sofort den Doctor um Rat fragen.

Splitter.—Kleine Holzsplitter verursachen manchmal großes Unheil, wenn sie in einer Wunde stecken bleiben. Man muß darauf achten, daß beim Herausziehen eines Splitters nichts davon in der Wunde stecken bleibt, sonst entsteht Eiterung und Entzündung. Wenn die Wunde stark schmerzt, roth wird oder anschwillt, muß man zum Doctor gehen.

Schnittwunden zu verhüten.—Laßt offene Messer, Scheeren, Stöcke und spitze Gegenstände nicht umherliegen, wo kleine Kinder sind. Erlaubt den Kindern nicht, spitze Dinge in den Mund zu stecken und in den Taschen herumzutragen, noch Sachen aus Glas in die Hand zu nehmen.

Schnittwunden.—Vor allem muß bei einer Schnittwunde etwas getan werden, daß sie aufhört zu bluten. Wenn der Schnitt am Arm oder an der Hand ist, hebt man den Arm in die Höhe, dann wird die Blutung geringer. Auch halte man Daumen oder Finger über oder unter die Stelle, aus der das Blut fließt und drücke, bis kein Blut mehr kommt. Wenn das Blut nicht aufhören will zu fließen, bindet man ein Taschentuch ganz fest um den Arm, damit das Blut etwas langsamer fließt und man wartet, bis der Doctor kommt. Manchmal wird ein Finger, Zehe oder ein anderes Glied fast abgeschnitten. So lange noch ein wenig Fleisch die Teile zusammenhält, hat man Hoffnung, daß es wieder anheilen kann. Das Stück, welches beinahe abgeschnitten ist, muß man in warmem Wasser sorgfältig waschen und an die Stelle halten, wo es hingehört, bis der Doctor kommt.

Quetschungen.—Wenn man sich am Körper irgendwo gequetscht hat und die Haut verletzt ist, muß die Stelle sorgfältig mit Wasser und einem Antisepticum gereinigt und mit einem Stück Baumwolle oder reinem Zeug, das in die Flüssigkeit getaucht ist, bandagirt werden. Wenn die Haut nicht verletzt ist, legt man Tücher auf, die in sehr heißem Wasser ausgerungen sind.

Pflaster.—Es ist sehr gut zu wissen, wie man Wundpflaster auflegt. Man kann es in der Apotheke in Rollen von verschiedener Länge und Breite kaufen. Wenn man an einer Stelle, von welcher eine Bandage abrutschen würde, eine Wunde hat, legt man ein Stückchen Baumwollen-Gaze oder Seihetuch auf und klebt es mit diesem Pflaster fest. Man sollte sich im Anlegen dieser Bandagen üben, damit man es kann, wenn es einmal nötig ist. Zinkoxid-Pflaster kann man mehrere Tage tragen ohne dadurch die Haut zu verletzen.

Verhütung von Brandwunden.—Man sollte auch wissen, wie Brandwunden verhütet werden. Flannelet, das man so viel zu Nachtkleidern und Bettzeug verwendet, hat auf der Außenseite einen weichen Flaum und brennt leicht, wenn es einem brennenden Streichholz oder einer Flamme zu nahe kommt. Man kann welches kaufen, das so präparirt ist, daß es weniger leicht brennt. Dieses kostet etwas mehr, doch sollte man es stets verlangen. Bevor man es trägt, sollte es stets ausgewaschen werden. Wollenes Zeug brennt nicht so leicht wie baumwollenes. Vorsichtige Mütter erlauben ihren Kindern nicht, an Straßenfeuern zu spielen. Handschuhe darf man nicht nahe einem brennenden Ofen mit Gasolin reinigen und nicht bei der Nacht, weil Gasolin sehr leicht explodirt. Heißes Wasser darf man nicht hinstellen, wo Kinder es umwerfen können.

Feuer.—Wenn im Hause Feuer ausbricht, muß man alle Thüren und Fenster schließen, wenn es nur irgend möglich ist. Das ist viel besser, als zu versuchen, die Möbel zu retten. Dann erst schlägt man Lärm. Wenn das Feuer zu weit um sich gegriffen hat, macht man zuerst Lärm und versucht dann, alles zu schließen.

Behandlung von Brandwunden.—Bei Brandwunden muß man zu allererst die Luft von der Wunde abhalten, denn die Luft verursacht die großen Schmer-

zen. Wenn ein großer Teil des Körpers voll Brandwunden ist, kann man nichts besseres tun, als die ganze Person mit ihren Kleidern in eine Wanne mit Wasser zu legen. Kleine Brandwunden kann man mit kaltem Wasser behandeln. Manche Leute sagen, wenn sie sich verbrannt haben: "Ich habe die Hand in's Wasser gesteckt, als ich sie aber wieder herauszog, war der Schmerz gerade so groß, wie vorher." Dies beweist, daß man die Brandwunden unter Wasser halten muß. Wenn man dies tut, bis der Doctor kommt, braucht er begangene Fehler nicht wieder gutzumachen. Mehl oder Salben sind nicht immer das rechte Mittel. Wasser ist immer zu haben; es lindert den Schmerz, weil es die Luft abhält und schadet nicht, bis der Doctor kommt.

Arten der Brandwunden und ihre Behandlung.—Es gibt drei verschiedene Arten von Brandwunden. Die erste macht nur die Haut rot, die zweite zieht Blasen und die dritte zerstört die Haut. Wenn die Haut nur rot ist, legt man weiche, reine Tücher, getränkt im Wasser, in welchem etwas Koch-Soda aufgelöst ist, auf die schmerzenden Stellen und, um die Luft abzuhalten, werden Tücher oder Watte herumgewickelt. Wenn Blasen auf der Haut sind, gießt man Öl auf die verbrannten Stellen und verbindet sie dann mit weichen Tüchern, die in Öl getränkt sind. Das beste Mittel ist Carron-Öl. Es ist aus gleichen Teilen Leinsamenöl und Kalkwasser gemacht. Man sollte es stets im Hause haben. Statt Leinsamenöl kann man auch Olivenöl nehmen. Wenn die Sonne die Haut verbrannt hat, wird sie gerade wie andere Brandwunden behandelt.

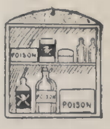
Schutz für die Augen.—Die mit dicken Haaren besetzten Augenlieder halten den Staub ab und die Tränen waschen leicht fort, was in die Augen kommt. Man darf die Augen nicht reiben, wenn etwas hineingekommen ist. Man reibe das andere Auge, das macht die Augen tränen und so wird wahrscheinlich der fremde Gegenstand herausgewaschen. Ein Stückchen Asche, das in's Auge geflogen ist, bringt man heraus, indem man den Zipfel eines reinen Taschentuches naß macht und das Auge damit auswischt. Es empfiehlt sich, das Auge einige Minuten zuzumachen, bis die Tränen tüchtig fließen. Wenn sie den Gegenstand nicht heraus waschen, versuche man, die Augenwimpern zu fassen und das obere Augenlid über das untere herab und hinauf zu ziehen. Nießen und die Nase schnäuzen hilft manchmal auch. Wenn der Gegenstand herausgekommen ist, hat man oft das Gefühl, als sei er noch im Auge. Aber dies hört bald auf, wenn es aber nicht aufhört, muß man zum Doctor gehen.

Braun und blau geschlagenes oder gestossenes Auge.—Wenn ein Auge braun und blau geschlagen oder gestoßen ist, badet man es sofort mit heißem Wasser und reibt es sanft.

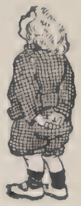
Verletzungen der Nase.—Kleine Kinder stecken sich manchmal allerlei Dinge in die Nase. Man kitzelt die Nase mit einem Faden oder einer Feder, bis das Kind niest. Man versuche nicht, den Gegenstand mit irgend etwas anderen herauszubringen.

Nasenbluten.—Bei Nasenbluten setzt man sich gerade auf und hält den Kopf in die Höhe; lehnt Euch nicht über eine Waschschüssel. Kaltes Wasser oder Eis auf den Nacken und auf das Nasenbein helfen oft. Man winde ein in kaltem Wasser ausgerungenes Handtuch um den Hals und ein zweites lege man auf den unteren Teil der Stirn, sowie auf das Nasenbein und drücke die Nasenlöcher zu. Wenn die Nase sehr lange blutet, ist es nötig, sie mit einem Stück Baumwolle oder reinem Linnen zu verstopfen. Man nimmt ein Stück Baumwolle, so lang wie das Ende des Daumens, bindet einen Faden darum, taucht es in Tee und schiebt es sanft in die Nase. Wenn die Blutung eine halbe Stunde aufgehört hat, zieht man die Baumwolle an dem Faden vorsichtig wieder heraus. Man darf die Nase weder putzen, noch husten. Ein Kind, das oft Nasenbluten hat, muß sich viel im Freien bewegen.

Verhüten von Vergiftung.—Vergiftungen verhütet man, indem man alle Flaschen mit Gift mit deutlicher Aufschrift versieht, sie von allen anderen Flaschen getrennt aufbewahrt und zwar so, daß Kinder sie nicht erreichen können. Seht stets die Aufschrift an, bevor Ihr irgend Jemand Medicin gebt. Kindern darf man kein buntes Zuckerwerk geben, weil es häufig mit giftigen Stoffen gefärbt ist.



Wenn Jemand Gift genommen hat, **muss stets sofort der Doctor geholt werden.** Während man auf ihn wartet, gibt man irgend ein Brechmtitel ein. Laßt den Patienten mehrere Tassen warmes Salzwasser trinken. Wartet nicht eine Minute, bis das Wasser warm gemacht oder das Salz gefunden ist; nehmt kaltes Wasser, bis anderes Wasser warm gemacht ist. Bei allen Vergiftungen kann man Eiweiß geben. Man rührt das Weiße von vier Eiern in einem Quart Wasser und läßt den Patienten davon trinken, so viel er kann.



Hundebisse.—Wenn Jemand von einem Hunde gebissen worden ist, muß man die Wunde gründlich mit warmem Wasser reinigen, sie so gut wie möglich ausdrücken und dann mit einem Verband wie jede andere Wunde behandeln. Wenn man weiß, daß der Hund toll ist, muß man die gebissene Person sofort in's Pasteur Institut bringen. Solche Institute gibt es in New York, Chicago, Baltimore, Richmond, Atlanta, Ann Arbor, St. Paul, New Orleans, St. Louis und Houston. Laßt den Hund nicht töten, bis Ihr genau wißt, daß er toll ist.

Verhüten von Ersticken.—Verhütet, daß Kinder ersticken, indem Ihr ihnen nicht erlaubt, beim Spielen kleine Gegenstände in den Mund zu nehmen, zum Beispiel Schrauben, Stecknadeln, Bohnen, Getreidekörner, kleine Pfeifen etc.

Ersticken.—Wenn Jemand am Ersticken ist, klopft man ihn zwischen den Schultern auf den Rücken. Bei kleinen Kindern hilft es, wenn man sie die Arme so hoch wie möglich über den Kopf halten läßt. Oder man legt das Kind, auf dem Magen liegend über's Knie, beugt ihm den Kopf herab und schlägt es sanft auf den Rücken. Wenn das Kind einen kleinen Gegenstand verschluckt hat, ist es besser, denselben durch den Magen gehen zu lassen, als zu versuchen, ihn durch den Mund heraus zu holen. In diesem Falle läßt man den Patienten Brot oder Kartoffeln essen. Der Gegenstand geht damit in den Magen und wird so verhindert, den Körper zu verletzen. Gebt kein Castoröl oder andere Laxirmittel ein!

Ohnmachten.—Wenn Jemand ohnmächtig wird, legt man ihn zu allererst flach auf den Rücken auf den Fußboden oder auf ein Sofa. Die Kleider werden aufgemacht und die Füße gehoben, indem man etwas unter sie legt, oder man läßt den Kopf über den Rand des Sofas herabhängen. Kaltes Wasser wird in's Gesicht gespritzt. Wenn der Ohnmächtige nicht sofort besser wird, holt man den Doctor. Ohnmächtige müßen frische Luft haben, deßhalb darf man sich nicht um Jemand herumdrängen, der ohnmächtig geworden ist.

Schlucken.—Wer das Schlucken hat, steckt in jedes Ohr einen Finger beider Hände und trinkt langsam Wasser aus einer Tasse, die ein Anderer hält. Wenn dies nicht hilft, versuche man zu nießen. Man nimmt einen Löffel voll trockenen Zucker in den Mund oder streckt die Zunge heraus und hält sie so einige Augenblicke. Wenn das Schlucken zu lange anhält, muß man den Doctor holen.

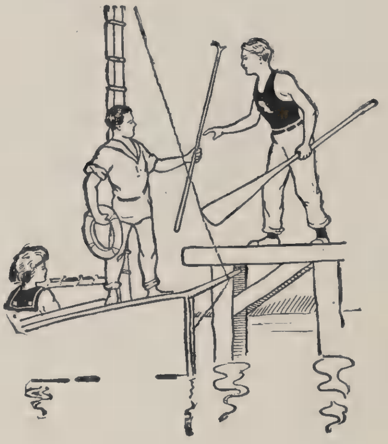
Unfälle im Wasser.—Alle Mädchen und Knaben sollten schwimmen lernen. Wer in's Wasser fällt, darf nicht mit den Armen um sich schlagen und versuchen, den Kopf aus dem Wasser zu heben. Haltet die Arme unter Wasser. Ihr braucht blos Mund und Nase aus dem Wasser zu halten. Legt Euch ruhig auf den Rücken und atmet tief.

Lauft nicht auf dünnem Eise Schlittschuh. Wenn Ihr in einem Boot fahrt, nehmt ein Ruder oder einen Boothaken und legt ihn hin, wo Ihr ihn leicht erreichen könnt.

Strassen-Unfälle zu verhüten.—Während eines Jahres sind im Staate New York 162 Kinder von Trolley-Cars überfahren worden, 142 von Wagen und Kutschen, 84 von Automobilen, 50 von Bicycles, 42 von Eisenbahnzügen und 79 wurden von Pferden getreten.

Kleine Kinder darf man **nicht allein** auf die **Straße** gehen lassen und größere müssen beim Spielen vorsichtig sein.

Diese wenigen Regeln in Bezug auf das Verhalten bei Unfällen können viel Unheil verhüten, aber nur die einfachsten Verletzungen können ohne den Doctor behandelt werden. **Versucht nicht, zu viel zu tun ohne seine Hülfe!**



The Light That Never Fails

IL BAMBINO

STAMPATO E DISTRIBUITO
DALLA
METROPOLITAN
LIFE INSURANCE
COMPANY
PER USO
DEI POSSESSORI DELLE SUE POLIZZE

ITALIAN

Il Bambino

Stampato e Distribuito dalla

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

Per uso dei Possessori delle sue Polizze

COPYRIGHT, 1912, BY
METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

INDICE

Pagina

Abiti. 7
Accidenti. 32
Acqua. 11
Adenoidi: Prevenzioni e Cura. 25
Afta e la Stomatite, L'.... 27
Annerimento. 34
Antisettici. 32
Aria Fresca. 5, 6, 11, 23
Asportazione degli adenoidi 28

Bagni, I. 21
Bagno, Il. 7, 9, 25
Bagni in Estate. 9
Bambini Ammalati. 17
Bicchiere di Tutti, Il...... 4
Bisogni. 23
Bisogni Generali. 19
Bocca, La 25
Bronchite. 29
Bronco Polmonite 29
Camminare, Il 21

Cadute in Acqua. 35
Capelli, I 7
Cattive Abitudini nel Mangiare. 21
Casa, La 6
Case Pulite. 3
Cause ed Effetti degli Adenoidi. 28
Cena. 20
Cerotti. 33
Cibi Preparati. 15
Cibo. 19, 23
Colazione. 20
Colica, La 17
Come Empire le Bottiglie. 15
Come si Cura la Digestione Difettosa. 27
Come si Cura l'Afta a la Stomatite. 27
Come si Curano i Raffreddori. 27
Come si da l'Olio di Ricino. 27
Come si fa la Pulizia. 3
Come si Mescola il Latte.. 14
Come si Nutrisce il Bambino. 11
Come si Tengono i Capezzoli. 15
Come si Tiene il Latte. .. 13
Come si Veste il Bambino. 16
Contaggio da Evitarsi. .. 29
Contusioni. 33
Cose Buone a Mangiarsi.. 24
Cura del Cibo. 4
Cura della Ghiacciera. ... 4
Cura della Madre. 6
Cura della Madre che Allatta. 11
Cura della Stoviglia. 15
Cura del Raffreddore. 17
Crup, Il 28

Denti, I. 7
Dentizione, La. 16
Difterite. 30
Digestione Difettosa. 27
Disinfettanti. 4

Pagina

Disturbi di Stomaco. 19
Dopo le Ore di Scuola. .. 24
Dove si Trovano i Germi. 3

Falso Vaiuolo. 30
Febbre Tifoidea. 31
Germi. 3
Gli Occhi del Bambino. .. 9

Il Bambino va Tenuto Caldo. 9
Il Crescere del Bambino.. 9
Incendi. 33
Influenza. 31
Isolamento. 29

Lavature delle Bottiglie.. 15
Latte Modificato Comprato 15
Lavoro. 6
Letto, Il 21
Lo Star Seduti 24
Luoghi di Ricreazione. ... 4

Malattie Contagiose con Sfogo. 29
Malattie Contagiose senza Sfogo. 30
Malattie di Petto. 27, 29
Mal di Gola. 28
Mal di Orecchi. 28
Mani Pulite. 4
Maternità, La. 6
Medici ed Infermiere. 23
Medico, Il. 7
Metodo di Suffumigazione. 31
Miscele per la Tosse. 29
Morbillo. 29
Morbillo Asinino. 30
Morsicature di Cane. 35
Mosche, Le 3
Moto. 6
Naso, Il 25

Occhi, Gli. 24
Occhiali. 24
Occhi, Orecchi e Naso. ... 10
Oggetti nel Naso. 34
Oggetti Dannosi. 16
Orario di Allattamento.... 12
Orecchi, Gli. 25
Orecchioni. 30

Panni del Bambino, I..... 10
Panni Puliti. 4
Parere del Medico 13
Parlare, Il. 21
Pellicce. 26
Peso del Bambino. 13
Per Impedire Accidenti nelle Vie. 36
Petto, Il. 7
Piedi Umidi e Mal di Gola 26
Pranzo. 20
Preparazione del Cibo..14, 21
Prevenzione. 4
Prevenzione dei Tagli. ... 33
Prevenzione dell'Avvelenamento. 35

Pagina

Prevenzione della Soffocazione. 35
Prevenzione delle Ferite.. 32
Prevenzioni delle Scottature. 33
Prima di Scuola 24
Protezione degli Occhi. .. 34
Pulizia ed Insegnamento.. 16

Quantità del Cibo. 12
Quel che il Bambino può Mangiare. 20
Quel che Occorre al Bambino. 8
Quel che Occorre alla Madre. 7

Rachitide. 18
Raffreddori. 17, 27
Refrigeratore pel Latte, Un 14
Regolarità nel Cibare il Bambino. 12
Regole pel Sonno. 23
Riposo. 7
Ripostigli. 3
Riscaldamento delle Bottiglie. 15

Sangue dal Naso. 34
Scarlattina. 30
Scarpe. 16, 26
Schegge. 33
Secchi per l'Immondizia... 3
Seconda Estate, La. 19
Secondo Pasto. 20
Semplice Disinfettante, Un 5
Singulto. 35
Soffocazione. 35
Sole, Il. 6
Sonno. 9, 21, 23
Sostituti del Latte Materno 13
Stadi delle Malattie. 29
Storte. 32
Stoviglie. 3
Svenimenti. 35
Suffimigi. 31

Tagli. 33
Testa, La. 10, 25
Tetano. 32
Tonsille Ingrossate. 28
Tosse Convulsiva. 30
Tovaglie Sporche. 3
Trattamento delle Scottature. 34
Trattamento per la Prevenzione delle Ferite. ... 32

Uso dell'Acido Borico..... 5
Uso di Droghe. 17

Vaiuolo. 30
Varie Specie di Scottature ed il loro Trattamento.. 34
Vermi. 27
Vestiario. 26
Vesti da Notte. 16
Vestimenti. 21

Zanzare. 4

Il materiale contenuto in questo libro è stato preparato da Belle Lindner Israels. Ringraziamenti sono dovuti al Dott. Abram Jacobi, al Dott. Charles Gilmore Kerley, al Dott. Ira S. Wile, a Mr. Hastings Hart e Miss Ellen Babbitt della Russell Sage Foundation, al Direttore Medico, Dott. Augustus S. Knight, ed al Dott. Lee K. Frankell della Compagnia che revise il manoscritto e diede suggerimenti circa la forma e il contenuto.

I seguenti libri furono consultati nella compilazione:

Diseases of Children, dei Dott. Chapin e Pisek; Contributions to Pediatrics, del Dott. Abram Jacobi; The Care of the Baby, del Dott. J. P. Crozier Griffith; Talks with Young Mothers, del Dott. Charles Gilmore Kerley; The Feeding of Infants, del Dott. Joseph E. Winters; The Gulick Hygiene Series, edito dal Dott. Luther H. Gulick; Infancy, di E. T. Kelynack.

IL BAMBINO

CAPITOLO I.—LA CASA

Case pulite.—Ogni madre dovrebbe comprendere che la casa è il centro della vita. È quindi importante che la casa sia tenuta in modo da dare le maggiori opportunità di lunga vita a quelli che vi vivono dentro. C'è un motivo per la pulizia domestica. Essa non è intesa a tener la gente occupata, ma a tener la casa pulita perchè siano puliti anche quelli che vi vivono dentro. I bambini in casa hanno bisogno della protezione della pulizia più che le persone adulte perchè essi non possono facilmente prender cura di sè stessi.

Come si fa la pulizia.—C'è un buon metodo e c'è un cattivo metodo di pulire la casa. Il buon metodo è molto semplice e risparmia tempo; il cattivo è quello di spostare semplicemente la polvere e l'immondizia da un luogo all'altro. La polvere deve essere tolta via, non mandata attorno. Per liberare dalla polvere la casa, ricordate che l'aria fresca, il sole, una buona scopa ed uno straccio morbido ed umido sono i migliori mezzi per pulire la casa. Non strofinate mobili polverosi con stracci asciutti o con spolveratori di piuma: usate stracci umidi. Spazzate con una scopa umida o con pezzi di carta umida sul pavimento per raccogliere la polvere.

Stoviglie.—Pentole, cucchiai, e piatti dovrebbero essere tenuti puliti e inodori lavandoli e bollendoli. I rimasugli di cibo che restano attaccati alle pentole e alle stoviglie fermentano e diventano velenosi.

Ripostigli.—I ripostigli dovrebbero essere tenuti puliti e in ordine. Non dovrebbero essere usati per ammassarvi cose inutili e che non devono essere usate più. Bisogna lavarli accuratamente con acqua calda e sapone quattro volte all'anno.

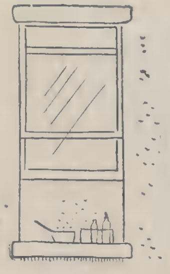
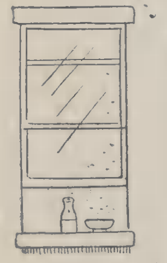
Secchi per l'immondizia.—La più grande cura deve essere usata per mantenere puliti e liberi di germi i recipienti per l'immondizia, i bacini delle fontane in cucina e i cessi. L'acqua calda e il sapone sono i migliori fattori di pulitezza. Il più semplice disinfettante che si possa usare è il cloruro di calce. Spargetene un po' sul pavimento del cellaio, nei recipienti dell'immondizia, nei bacini delle fontane e nel cesso. I germi non possono crescere in esso.

Tovaglie sporche.—Tovaglie, strofinacci, spazzole e scope vengono spesso lasciati sporchi di grasso o di altro sudiciume e riposti senza essere nettati. Essi attirano le mosche. Dopo averli usati bisogna lavarli, spremerli ed asciugarli.

Germi.—I germi sono piccolissime piante. Essi si chiamano anche microbi a bacterii e si trovano nell'aria, nella polvere e nel nostro cibo. Alcuni sono innocui ed altri sono causa di malattie. Se il corpo vien tenuto forte e sano, i pericoli derivanti da germi che producono malattie, vengono di molto diminuiti; ma se lasciamo sfinire il corpo, c'è sempre pericolo che vi entrino dei germi. Quasi tutti i germi che producono malattie entrano nel corpo per la bocca e pel naso. Quindi, l'abitudine di succhiarsi le dita (il pollice), e mettersi in bocca oggetti come matite, monete, gomme od altro che sia stato in bocca ad altre persone, permette ai germi di penetrare nel corpo.

Dove si trovano i germi.—La polvere e le cose non pulite tengono la casa sporca. I germi dannosi vivono principalmente nella polvere, nel cibo guasto, nei panni sporchi, nelle pentole e nelle casseruole sporche e nei recipienti dell'immondizia. Per tener lontani i germi è importante tener lontani gl'insetti e gli animali che li trasportano. Mosche e zanzare possono trasportare germi di molte specie di malattie, come tisi, malaria, febbre gialla e tifo.

Le Mosche.—Le mosche nascono nell'immondizia. Esse cercano recipienti

d'immondizia, mucchi di letame, cessi e simili luoghi immondi. Da questi luoghi volano nelle case, si posano sui cibi o sul capezzolo del poppatoio del bambino. Possono cadere nel latte e lasciarvi dei germi. Sul cibo che toccano possono lasciare i germi del tifo e di altre gravi malattie. Gli escrementi delle mosche non sono solamente sporchi, ma pericolosi.

Zanzare.—Le zanzare nascono in luoghi umidi e paludosi e in pozze d'acque che si possono formare nei cortili o nei giardini. Alcune portano i germi della malaria; altre i germi della febbre gialla.

Prevenzione.—Al principio della stagione calda si devono mettere le zanzariere a tutte le porte esterne ed alle finestre. Se non si possono avere le regolari zanzariere di fil di ferro, si possono coprire le finestre intieramente con quella specie di velo che serve al medesimo scopo. Così si terranno lontane le mosche e le zanzare.

Cura del cibo.—Tutti i cibi devono essere tenuti nella ghiacciera, accuratamente coperti, fra un pasto e l'altro. Il cibo custodito così, si mantiene fresco e sano più a lungo che se tenuto senza ghiaccio. I cibi guasti, siano essi frutta, latte o carne, contengono sempre germi che attaccano il corpo e causano malattie. I bambini vanno specialmente soggetti a disturbi di stomaco ed intestinali in conseguenza di cibi guasti.

Cura della ghiacciera.—La ghiacciera deve essere pulita completamente una volta alla settimana. Se qualche cosa si versa, bisogna asciugarla subito. Il cibo si guasta rapidamente d'estate e la ghiacciera deve essere accuratamente vigilata perchè i cibi in essa conservati non vadano a male. Il tubo di scarico deve essere pulito almeno una volta alla settimana facendovi passar dentro acqua bollente e sfregandolo con apposito spazzolino.

Panni puliti.—I panni devono essere tenuti puliti e tutti quelli lavabili, eccettuate le flanelle e i panni colorati, devono essere bolliti una volta alla settimana, perchè il caldo uccide i germi e i panni non si puliscono veramente dei germi se non col bollirli. La sporchizia rappresenta sempre un pericolo e quindi i panni devono essere tenuti quanto più puliti è possibile. Gli abiti di lana devono essere accuratamente spazzolati, umettati con una spugna e una volta ogni tanto sciorinati al sole.

Mani pulite.—Lavarsi le mani e la faccia è anche più importante che lavare i panni. Ai bambini non si deve permettere di andare a tavola se non dopo essersi lavati. Le mani sporche possono infettare il cibo. Non si devono toccare gli occhi, le labbra o la faccia con le dita sporche. Spesso i germi si attaccano alle nostre mani quando ci afferriamo alle cinghie che pendono nei carri o quando tocchiamo pomi di porte o mobili. Tutto il corpo ha bisogno ogni tanto di un bagno per mantenersi libero da impurità.

Luoghi di ricreazione.—I bambini spesso giuocano in luoghi sporchi. Essi ben sovente siedono nelle vie mal pulite o nei cortili dove i recipienti delle immondizie attirano mosche pericolose. Spesso i piccoli bambini si strascinano carponi dove persone ammalate hanno sputato o dove scarpe sporche hanno lasciato immondizia piena di germi.

Il bicchiere di tutti.—Al bicchiere attaccato alle fontane nelle scuole, nelle stazioni o nelle vie bevono certamente, fra gli altri, individui che hanno germi di malattia nella bocca. Se un altro beve allo stesso bicchiere non può che infettarsi. In simili luoghi uno dovrebbe bere sempre dal proprio bicchiere, magari di quelli di cartone che si portano piegati in tasca e costano pochissimo.

Disinfettanti.—È necessario sapere con che cosa si possano uccidere i germi nelle cose sporche. Ciò che uccide i germi si chiama disinfettante. Il miglior disinfettante consiste di acqua bollente e sapone. I disinfettanti sono per la maggior parte velenosi e devono essere tenuti in luoghi dove i bambini non possono toccarli.

Un semplice disinfettante.—L'acido borico, preparato e tenuto in serbo per le occasioni, è un disinfettante molto semplice. È una polvere bianca che può essere comprata in qualunque farmacia. Comprandola a libbre costa meno che comprandola a poco per volta. Si prepara mettendone quattro cucchiaini in due tazze d'acqua. L'acqua deve essere bollente e deve essere versata sopra la polvere. Se l'acqua non è bollente, la polvere non si scioglie. La soluzione di acido borico così preparata vien conservata in una bottiglia che è stata prima bollita e lavata. Essa deve essere tenuta ermeticamente chiusa, e sarà sempre pronta per farne uso.

Uso dell'acido borico.—L'acido borico può essere usato—(a) per lavare la bocca ai bambini piccoli; (b) per lavare i capezzoli delle madri che allattano; (c) per lavare gli occhi dei bambini; (d) per farne fare gargarismi ai bambini ammalati di gola; (e) per pulire le ferite; (f) per pulire il naso e gli orecchi.

Aria fresca.—L'aria pura non ha odori. L'aria che ha sgradevoli odori è impura. Non lasciate che l'aria in casa divenga stantia. In estate le finestre devono essere tenute spalancate: d'inverno, se vi sono due finestre in una stanza, una deve essere lasciata aperta di sotto e una di sopra. Se c'è una sola finestra, si deve lasciarla aperta un po' di sopra e un po' di sotto. L'ampiezza dell'apertura delle finestre dipende dalle dimensioni della stanza, dal numero delle finestre e dalla forza del vento. Nelle stanze dove c'è gente che dorme una finestra deve sempre essere tenuta aperta.

La sporchizia significa pericolo. Strade sporche, acqua sporca, latte impuro costituiscono un pericolo per la casa. Queste condizioni possono essere migliorate facendo debita attenzione prima alla pulizia della casa e poi alle cose che vi entrano. Acqua pura, latte puro e strade pulite sono una protezione pei bambini.

CAPITOLO II.—IN ATTESA DEL BAMBINO

La Maternità.—La maternità non dovrebbe causare timori o disturbi. Molte donne temono la maternità, mentre l'avere un bambino è cosa naturale e normale. Milioni di bambini nascono ogni anno e le loro madri restano tuttavia sane e forti.

La cura della madre.—La cura del bambino incomincia molto tempo prima che il bambino venga al mondo. Ogni bambino ha diritto ad avere genitori sani. La madre può far molte cose per mantenersi in salute e rendere forte il bambino, durante i mesi che precedono la venuta di esso al mondo, in modo che possa nascere in buona salute. Perchè il bambino venga forte, deve essere bene alimentato prima della nascita. Cibi buoni e semplici, mangiati in abbondanza, sebbene non in eccesso, dovrebbero formare la dieta della madre. Verdura e frutta, carne, cereali, latte puro e pane col burro sono le cose migliori a mangiarsi. La carne non dovrebbe essere mangiata più di una volta al giorno. La digestione non è così buona durante la gravidanza a motivo della pressione che il feto esercita sugli organi che fanno il lavoro di digerire il cibo. Se vi sembra che mangiate troppo, consultate il medico, non le amiche. Non mangiate ciò che non vi fa bene. Non secondate i vostri gusti strani. Il buonsenso e il riserbo scacceranno gli sciocchi pensieri. È molto importante che le viscere funzionino ogni giorno regolarmente. Non mangiate troppo. Non è prudente bere birra o bevande alcooliche. Da molti si ritiene che le madri le quali bevono hanno bambini meno forti di altri e più soggetti ad ammalarsi nell'infanzia. Voi non vorrete certo che il vostro bambino inizii in tal modo la sua esistenza.

La casa.—È cosa importantissima per la madre e pel bambino che tutto sia pulito nella casa in cui il bambino deve vivere. La casa deve essere più pulita che mai perchè siano pulite le cose che si preparano pel bambino. Un bambino può ammalarsi per una piccola macchia di sporchizia che forse contiene germi. Un germe che può causare solo una lieve indisposizione in una persona adulta, può far ammalare gravemente un neonato o la madre puerpera, poichè ambedue sono troppo deboli per resistere ai germi dannosi. Quando sta per giungere il giorno in cui il bambino deve nascere, ogni angolo ed ogni cosa intorno al letto, devono essere accuratamente lavati con qualche cosa che uccida i germi. Usate molt'acqua e molto sapone.

Il sole.—Il sole e l'aria fresca sono i migliori fattori di pulizia nella casa. Dove essi sono, i germi non possono crescere. **La casa, il letto e la stanza in cui il bambino deve vivere devono essere tenuti puliti.**

Aria fresca.—La donna che sta per esser madre ha più che mai bisogno di aria fresca perchè deve provvedersi di sangue per due e l'aria fresca purifica il sangue. Ella dovrebbe stare quanto più possibile all'aperto e dovrebbe tenere le finestre aperte quando lavora nella casa.

Lavoro.—Se impiegata in una fabbrica o in un negozio, la donna che sta per divenir madre, deve smettere di lavorare due mesi prima della nascita del bambino. Non aspettate ad un mese prima. È stato dimostrato che le donne le quali lavorano troppo o troppo a lungo fanno spesso bambini deboli e malaticci. Ci vuol un insolito ammontare di forze per avere un bambino. La madre vive per due. Ella può accudire alle faccende domestiche, ma non al lavoro di fabbrica od a qualsiasi macchina. **Il lavorare oltre i due mesi prima della nascita del bambino può essere dannosissimo alla madre e al figlio.**

Moto.—La madre ha bisogno di fare del moto regolarmente. Passeggiare all'aperto e lavorare in casa con le finestre aperte, sono le migliori forme di esercizio. La madre sarà forte, il bambino sano ed il parto più facile. Ma il lavorare in casa non deve comprendere il sollevar cose pesanti o montare su sedie o scale. Non si devono sollevare in braccio bambini pesanti. Il parto potrebbe essere anticipato da tali sforzi mettendo in pericolo la vita della madre e del figlio. Il

moto all'aperto e le faccende domestiche fatte con le finestre aperte, sono meglio che le medicine.

Riposo.—La madre ha bisogno di dormire molto e con le finestre aperte. Nel pomeriggio di ogni giorno la madre dovrebbe prendere almeno una mezz'ora di riposo. Mettetevi a giacere e non lasciatevi disturbare dai bambini o dal lavoro. È durante il sonno che il corpo si fortifica. **La futura madre deve dormire quanto ne sente bisogno e non deve dimenticare di lasciare le finestre aperte nella stanza in cui dorme.**

Abiti.—La donna che sta per divenir madre deve portare abiti ampi e sciolti che sono comodi tanto nel lavorare quanto nel passeggiare. D'inverno deve indossare abiti che tengano caldo, ma siano leggieri. Non portate vesti che siano strette in qualsiasi parte. In qualsiasi catalogo di mode si trovano modelli di abiti per gestanti che possono essere confezionati a buon mercato. Una vecchia veste può essere adattata con l'aprir le pieghe ed usare un largo elastico alla schiena a modo di benda. È una sciocchezza sacrificare la comodità all'apparenza. La maternità è cosa così bella che non c'è motivo di nasconderla. **Non si devono portare abiti stretti e incomodi.**

I denti.—Spesso i denti si guastano durante la gravidanza e spesso cadono dopo che il bambino è nato. Ciò avviene perchè in quel periodo le madri non digeriscono bene e molti acidi si formano che coprono i denti guastandoli. Bisogna lavarsi i denti varie volte al giorno. Il miglior lavaggio della bocca si fa con latte di magnesia. La soda da cucina o il sale sciolti in acqua, sono anche buoni. Appena la donna si accorge di essere incinta deve recarsi dal dentista e farsi impiombare e riparare i denti. Ciò impedirà loro di guastarsi. Tenete i denti puliti se non volete perderli dopo la gravidanza.

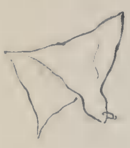
I capelli.—Se non se ne ha cura prima, anche i capelli possono cadere dopo la gravidanza. Lavatevi la testa una volta al mese e spazzolate la cute della testa ogni sera. Se i capelli sono secchi, sfregate un po' di vasellina sulla testa diverse volte alla settimana.

Il bagno.—Una delle cose più necessarie alla madre è il bagno. I piccoli fori della pelle che si chiamano pori devono esere tenuti aperti. Ciò si ottiene col bagnarsi frequentemente. Ogni giorno la spugna inzuppata dovrebbe essere passata su tutto il corpo o si dovrebbe fare un bagno regolare.

Il petto.—Naturalmente la madre vuole allattare essa il proprio bambino. Avendo cura delle mammelle durante la gravidanza, si risparmiano dolori e preoccupazioni che possono seguire la nascita del bambino. Le mammelle devono essere mantenute morbide ed i capezzoli anche. Quando sono induriti vanno soggetti a screpolarsi e non c'è dolore più vivo di quello di allattare con le mammelle ammalate. Un po' di vasellina deve essere sfregata ogni giorno sulle mammelle e sui capezzoli che ogni giorno dovrebero essere anche lavati. Non è consigliabile sfregare l'alcool sulle mammelle e sui capezzoli.

Il medico.—Se non potete chiamare un medico a casa vostra, andate all'ospedale, ma non chiamate la levatrice. Se non avete una persona che possa prendere cura di voi, dite al medico dell'ospedale che ve la procuri. La madre deve essere ben curata durante il puerperio, altrimenti può ammalarsi per lungo tempo e perdere il bambino. Tutto dipende dalla cura che si ha della madre e del bambino in quel periodo di tempo. Se qualche cosa va male, ne può risultare la morte oppure una lunga e grave malattia che renderà la madre così debole da impedirle di tornare al lavoro. **Per la sgravidanza chiamate un medico o andate all'ospedale, ma non chiamate la levatrice.**

Quel che occorre alla madre.—Se dovete chiamare il medico, chiedetegli prima che cosa dobbiate preparare per la vostra cura. Non aspettate all'ultimo minuto ad approntare ciò che vi serve. Tutto deve essere pronto due mesi prima della data attesa. I seguenti oggetti vengono consigliati e possono essere com-



prati in uno dei grandi negozi che vendono anche materiale di farmacia, o in una farmacia che ne sia provvista:

Due libbre di cotone idrofilo, 25 yards di garza, un bacino di metallo smaltato, un irrigatore di gomma della capacità di due quarti.

Tre pezzi ovatati e trapuntati per coprire metà del letto. Se costano troppo, si possono fare con giornali e bambagia coperti di garza pulita.

Un pezzo d'impermeabile, grande abbastanza per coprire metà del letto allo scopo di non far sporcare il materasso.

Se intendete conservare panni vecchi di lino per usarli in tale circostanza, lavateli prima di conservarli e manteneteli puliti.

Quel che occorre al bambino.—La prima cosa da tener pronta pel neonato è un pezzo di vecchia coperta morbida e soffice per avvolgerlo dentro. **Sebbene vecchia, questa deve essere pulita.** Occorre poi una "bagnarola" di qualsiasi specie.

La biancheria del neonato deve essere semplice e non costosa. Troppi panni possono essergli di scomodo e farlo ammalare: quindi non vestitelo troppo.

Le vesticciuole lunghe non devono oltrepassare 27 inches dalla spalla all'estremo orlo inferiore. Fino a che non avrà parecchie settimane di vita, il bambino deve portare una fascia di flanella; in seguito una banda a maglia di lana e cotone, e poi una camicina di lana e cotone; "quadri", che devono essere di cotone "picchè"; un sottanino di flanella di lana e cotone attaccato al corpettino, quindi una specie di vestina semplice di cotone. Oltre di ciò, quando fa freddo, il bambino può indossare una vestina di flanella o può essere avvolto in uno scialle di lana. Gli si possono mettere scarpettine di maglia, ma non sono necessarie. Comprate inoltre i seguenti oggetti:

Tre bande a maglia, prima dimensione. Tre camicine di lana e cotone, seconda dimensione. Tre sottanine di flanella in lana e cotone; se le fate da voi, fatele della lunghezza di 27 inches dalla spalla all'orlo inferiore. Non comprate flanella di tutta lana; si restringe ed è costosa. Quattro vestine di semplice cotone, che si possono avere per ogni prezzo, da 25 soldi in su. Quelli Arnold fatti a maglia sono eccellenti. Queste vestine sono tanto più comode quanto più sono semplici. Quelle molto lavorate non sembrano linde e costano di più.

Tre paia di calzettine di lana e cotone o tre paia di scarpettine di lana a maglia. I bavaglini si possono comprare se abbisognano. Due o tre mantelli di flanella, semplici e comodi.

Due o tre dozzine di "quadri" fatti di cotone igienico "Sanitary cotton bird's eye" che è di diverse qualità. È meglio, però, prenderli di buona qualità perchè durano più a lungo. I quadri devono essere di 20 inches quadrati. Orlateli a mano, perchè l'orlatura a macchina è dura. Si possono adoperare pannilini vecchi, se puliti; ma è meno economico il farlo perchè non durano a lungo.

Il bambino deve dormir solo. È anti-igienico farlo dormire con la madre. Inoltre la madre può voltarsi nel sonno e soffocare il bambino. Se la madre vuole avere il bambino vicinissimo a lei, gli si può fare una cuccetta come quella nel disegno qui a fianco, col fondo di reticella metallica perchè possa facilmente esser pulita. Un cesto di quelli che si usano per la biancheria, forma una buona culla pel bambino. Lo protegge contro le correnti. Può esser mosso facilmente. Può esser facilmente pulito. È comodo per quando il bambino si leva a sedere, perchè non può cadere, ed è comodo per lasciarvi il bambino dentro a scherzare. Vi si deve metter dentro un piccolo materasso di crine, protetto da un pezzo di impermeabile sul quale si mette poi una piccola imbottita. Le coperte dovrebbero essere tali da tener caldo il bambino. Si possono fare delle leggiere imbottite di ovatta che si possono lavare. Ce ne vogliono tre. Sopra una di esse si può mettere una copertina figurata di cotone o lana e cotone che tien caldo e può esser lavata. Queste coperte non costano più di una sessantina di soldi. Una sola di esse è sufficiente. È anche molto desiderabile uno scialle a maglia di una specie qualunque.

CAPITOLO III.—IL BAMBINO FINO AD UN ANNO

Il crescere del bambino.—Per crescere, i bambini hanno bisogno di attenzione e di cure. Innanzi tutto, la madre deve dedicargli molto del suo tempo. Per i primi uno o due anni di vita, i bambini hanno bisogno di grandi cure per mantenersi bene. I neonati sono come le piante. Essi hanno bisogno di essere tenuti caldi, di dormire, di star puliti, di cibarsi regolarmente, di bere un po' d'acqua fresca, di respirare aria fresca, di stare al sole. In questo capitolo è detto come si faccia tutto ciò.

Gli occhi del bambino.—Ricordate che gli occhi del bambino devono essere lavati dal medico appena il bambino è nato affinchè il bambino non diventi cieco.

Bambino coperto che dorme

Il bambino va tenuto caldo.—Dopo che il bambino è lavato e vestito per la prima volta, lo si deve tener caldo e comodo. Quando è molto piccolo, il bambino a volte piange perchè ha freddo o troppo caldo. Dai piedini e dalle manine vi accorgerete se sta bene. Quelle estremità devono essere calde. La miglior copertura per un bambino è uno scialle a maglia. Sopra di esso si mette una delle piccole imbottite descritte nel secondo capitolo. **Mantenete caldo il bambino.**

Il sonno.—I neonati dormono quasi sempre. Quanto più cresce, tanto meno il bambino dorme. Dopo alcune settimane egli impara a dormire più di notte che di giorno. Il bambino può presto imparare ad addormentarsi ogni giorno alla stessa ora. La madre può lavorare di più e prender maggior cura del bambino se sa quando e quanto egli dormirà. Ben presto il bambino imparerà a dormire molto la mattina, star sveglio per un'ora o due verso la metà del giorno e riaddormentarsi nel pomeriggio. Al più presto possibile bisognerebbe insegnargli, abituandolo, a dormire nelle ore in cui la madre è maggiormente occupata. Se tenuto sveglio a lungo verso sera, egli si stancherà e dormirà bene durante la notte. I bambini non dovrebbero andare a letto più tardi delle 6 di sera. Le finestre devono essere aperte quando il bambino dorme, e il bambino deve essere ben coperto. Anche un bambino di pochi giorni può imparare a dormire di notte. Non lo prendete su tutte le volte che piange nella nottata. A volte dormendo si trova in posizione scomoda e vuol essere voltato in altra posizione. È meglio per quasi tutti i bambini dormire senza guanciale. Sono pochi i bambini che non possono dormire così. Per tener desto il bambino nelle ore in cui volete abituarlo a star desto, prendetelo in braccio o scherzate con lui. Le ore delle passeggiate e dell'allattamento influiscono sulle ore in cui il bambino deve dormire. Dopo essersi nutrito ed esser stato all'aperto, il bambino sentirà sonno. Di prima mattina, quando il bambino si sveglia, dopo esser stato nutrito, gli piacerà di star sveglio, ma si può abituarlo a giacere nella culla ed a scherzare da sè. Quando lo si è accomodato bene, non occorre prenderlo in braccio. **Il bambino deve essere abituato a dormire alle stesse ore ogni giorno e ogni notte.**

Il Bagno.—I bambini stan sani e confortabilmente se son tenuti caldi e puliti e se dormono molto. Al bambino bisogna fare il bagno ogni giorno. Alcune madri hanno più tempo di far ciò di mattina dopo sbrigate le loro faccende; altre hanno più tempo di sera dopo aver preparata la cena. L'ora in cui gli si fa il bagno non influisce sul bambino, ma è consigliabile farglielo subito prima di nutrirlo o di metterlo a dormire. Il bagno non gli deve essere fatto mai, subito dopo che ha mangiato. Prima di toccare il bambino per accudire ai suoi bisogni, la madre deve prima lavarsi le mani accuratamente per togliersi ogni impurità e i germi che vi possono essere attaccati.

Bagni in estate.—Nei giorni caldi, al bambino si possono fare senza pericolo ogni giorno uno o due bagni o nella conca o con una spugna. Se il suo corpo è mantenuto fresco e pulito, il bambino non va soggetto a sfoghi di pelle.

Occhi, orecchi e naso.—Gli occhi del bambino devono essere lavati ogni giorno con un po' d'acqua d'acido borico, preparata come è descritto nel Capitolo I. La bocca deve essere lavata delicatamente ogni giorno con un po' di cotone avvolto intorno ad un dito e bagnato nell'acqua d'acido borico. Dopo usato una volta, il cotone deve essere gettato via. Gli orecchi del bambino devono essere puliti delicatamente con po' di cotone attorto a punta e bagnato in acqua d'acido borico. Dopo aver usato il cotone bagnato, usatene un po' asciutto perchè non resti acqua nell'orecchio. Il naso deve essere ogni tanto pulito con un po' di cotone come quello usato per gli orecchi, pure bagnato in acqua d'acido borico. Gli occhi, gli orecchi, la bocca, il naso sono molto delicati e ci vuol molta cura per tenerli in buone condizioni. Bisogna pulirli, perciò, delicatamente.

La testa.—La testa del bambino deve essere lavata accuratamente ogni giorno. Se appare su di essa una pelle scagliosa gialliccia o rossiccia, bisogna ungerla ogni sera con vasellina od olio d'oliva. Alla mattina, dopo il bagno, la testa deve essere delicatamente sfregata con una spazzola morbida. Le scaglie andranno via. Non usate nel lavar la testa sapone profumato o che abbia forti odori. La testa deve essere pulita in tal modo ogni giorno finchè la crosta scompare, e ripetere se la crosta dovesse ricomparire. Se non vi riesce di togliere in tal modo la crosta, consultate subito il medico perchè a volte, se trascurata, si può trasformare in grave piaga od eczema. La crosta di forfora significa che la testa del bambino è sporca. **Date ogni giorno il bagno al bambino e mantenetegli puliti gli occhi, gli orecchi, il naso, la bocca e la testa.**

I panni del bambino.—Con tutto il bagno, il bambino non può essere pulito se i suoi panni non sono puliti. Egli non starà bene se gli si lascerà addosso il pannolino bagnato o sporco. Dopo il bagno, ogni giorno gli si devono cambiare i panni di sotto e quelli di sopra. Tranne i "quadri," gli altri panni devono essere messi nell'acqua che è servita pel bagno e in pochi momenti possono essere lavati e sciacquati in acqua pulita, in modo che il bambino potrà sempre avere panni puliti per cambiarsi. Se si usano camiciuole da notte a maglia, non occorre stirarle. Fasce, camicie e camiciuole devono essere pulite e calde quando si mettono indosso al bambino. Se si lavano spesso, non occorre comprarne molte. I sottanini di flanella, se non vengono accidentalmente sporcati dal bambino possono essere lavati una volta sola alla settimana. I tre sottanini devono essere adoperati in turno e quello che si toglie, deve essere sciorinato per usarlo la notte o il giorno seguente. La flanella resiste meglio se non è lavata spesso e se vien sciorinata all'aperto si mantiene fresca. Non si deve mai rimettere o lasciare addosso al bambino un panno sporco solo perchè è troppo disturbo il pulirlo. Il bambino starà meglio senza alcun panno, avvolto in una coperta pulita, che vestito di panni sporchi. I pannolini bagnati rendono irrequieto il bambino. Se il bambino è irrequieto durante la notte, bisogna cambiargli i panni per vedere se sono essi la causa dell'irrequietezza. Un bambino, fino a che non ha tre mesi di età, si contenterà di aver cambiati i panni prima di ciascun pasto. Durante la notte, non occorre svegliare il bambino per cambiargli il pannolino, ammenocchè non vi siano escrementi. I pannolini, o "quadri," devono essere lavati e asciugati prima di usarli una seconda volta. L'orina del bambino ha qualità irritanti e l'adoperare il pannolino una seconda volta senza lavarlo, può far male alla morbida e tenera pelle del piccino. Abbiate un secchio coperto per tenervi pannolini sporchi. Non lasciate andare su questi le mosche che potrebbero dopo posarsi sul bambino e farlo ammalare. Il tempo per lavare la biancheria del bambino è di mattina, dopo il bagno, mentre il piccino dorme, in modo che possano asciugarsi al sole prima che vengano adoperati. Non mettete mai panni umidi indosso al bambino. È bene accostarli prima al proprio volto per vedere se sono caldi e asciutti. I pannolini sporchi devono essere lavati al più presto possibile. Si può adoperare una spazzola per togliere

gli escrementi dal pannolino che, sciacquato subito, vien poi messo nel secchio per essere accuratamente lavato con gli altri. I pannolini devono essere accuratamente sciacquati perchè non vi resti dentro il sapone, il quale guasterebbe la pelle del bambino. Dopo aver lavati i pannolini, bisogna lavarsi bene le mani. Una o due volte alla settimana, i pannolini devono essere bolliti. Le imbottite di sotto del bambino o portate da esso devono pure esser tenute pulite, e sciorinate al sole. Poichè non toccano la pelle del bambino, se non puzzano, dopo asciugate possono essere usate di una volta ancora. Le coperte e gli scialli usati per coprire il bambino non devono esser lasciati divenir sporchi. I nastri della cuffia devono essere lavati e cambiati spesso.

Aria fresca.—Molte specie di malattie vengono curate con l'aria fresca e questa previene anche l'ammalarsi del bambino. Ben coperto, il neonato dovrebbe dormire in una stanza con una finestra aperta. D'inverno i neonati non vengono generalmente portati all'aperto se non quando hanno quattro settimane almeno. D'estate possono esser portati fuori a due settimane. Fuori il bambino deve esser tenuto caldo e riparato dal vento. Nei giorni molto freddi, nella carrozzina del bambino si può mettere una bottiglia d'acqua bollente, oppure un mattone o ferro riscaldato. A volte, se il tempo è cattivo, non è necessario portar fuori un bambino nato d'inverno. Se il sole dà nella stanza alla metà del giorno, si può vestire il bambino, come per portarlo fuori, e metterlo a giacere presso la finestra spalancata. La madre risparmierà così il suo tempo. Se la famiglia abita in campagna, il bambino può esser messo a dormire sulla veranda per fargli respirare l'aria fresca. I bambini possono dormire all'aperto d'estate e d'inverno, durante il giorno se il tempo è asciutto, se si ha cura di tenerli caldi e al riparo dal vento. Ricordate che il bambino, seduto o disteso nella carrozzina, non si può muovere come voi e quindi sente il freddo più di voi. Ma il freddo non fa male a un bambino ben custodito. Ben coperto, il bambino può dormire con la finestra un po' aperta anche nelle notti più fredde. Mantenetelo caldo in panni e l'aria fresca lo farà crescere e lo terrà forte e sano. L'aria fresca contribuisce a far guarire i bambini ammalati ed aiuta la digestione nei bambini sani. Per tener l'aria fresca in una stanza, mettete sotto la parte inferiore della vetrata una tavola lunga quanto è larga la finestra e spessa due o tre inches. L'apertura fra la vetrata superiore e quella inferiore non crea corrente e basta a tener fresca l'aria nella stanza. Sebbene il sole sia necessario, non bisogna esporre gli occhi del bambino direttamente ad una luce troppo viva. **Il bambino ha tanto bisogno d'aria fresca notte e giorno quanto ha bisogno di cibo.**

Acqua.—I bambini lattanti vanno specialmente soggetti ad aver sete. Date a bere al bambino, finchè ne vuole, acqua bollita, fredda. Non gliene date però prima di nutrirlo se non per consiglio del medico. Dategliene fra un pasto e l'altro. A volte il bambino piange solo perchè ha sete. Provatevi a dargli da bere.

Come si nutrisce il bambino.—Tutte le madri che sono in grado di farlo devono allattare i propri bambini. Quello è il loro più importante dovere. La madre fa un gran torto al suo bambino se non fa tutto il possibile per allattarlo da sè. Dei bambini nati sani e nutriti solamente alla mammella, pochissimi muoiono nell'infanzia. Moltissimi di quelli nutriti con la bottiglia e con cibi patentati, invece, muoiono prima di aver compiuto un anno di età. Il latte della madre è il cibo naturale del bambino. **La madre deve sforzarsi di allattare al petto il suo bambino.**

Cura della madre che allatta.—La madre deve apprendere gli obblighi del suo nuovo stato prima che il bambino venga al mondo. Deve mangiare cibi sani e nutrienti, tener puliti i capezzoli e le mammelle, bere molto latte. Dopo che il bambino è nato, la madre ha bisogno di molt'aria fresca e cibo nutriente. Il

moto, fatto regolarmente, in casa con le finestre aperte oppure fuori di casa, è eccellente pel latte materno. Il dormire a sufficienza e il bere molto latte e mangiar cereali, manterranno la madre in buone condizioni. Se la madre è sana il bambino crescerà sano. L'uso della birra e dei liquori deve evitarsi ammenocchè non sia consigliato dal medico.

Regolarità nel cibare il bambino.—La prima cosa che bisogna ricordare è che il bambino deve essere cibato ad ore regolari. Nessun mutamento in quelle ore dovrebbe essere permesso. Se, quando il bambino è molto piccolo, deve essere cibato ogni due ore e mezza, non bisogna ridurre l'intervallo ad un'ora e mezza. I neonati devono essere fin dal principio cibati a regolari intervalli. Così essi imparano a svegliarsi all'ora in cui devono essere cibati. Non bisogna cibarli tutte le volte che si svegliano durante la notte. Non devono dormire nello stesso letto con la madre perchè ciò li rende irrequieti ed è troppo comodo il quietarli allattandoli tutta la notte. Se il bambino dorme tutta la notte, non si deve svegliarlo per dargli da mangiare. I bambini che muoiono per troppo mangiare sono più numerosi di quelli che si ammalano per aver mangiato poco.

Orario di allattamento.—La tavola seguente indica le ore pel nutrimento del bambino, sia col latte materno, sia con la bottiglia. La tavola indica anche quale dovrebbe essere il peso del bambino.

ETA'	MANGIARE		NO. DI VOLTE IN 24 ORE	NO. DI ONCE PER OGNI VOLTA	ONCE IN 24 ORE	PESO DEL BAMBINO
	GIORNO	NOTTE				
Giorno	*Ogni*	*No. di volte*				*Libbre*
1°-4°	2 ore	2	6-10	1-2	10-15	7-7½
5°-7°	2 ore	2	10	1-2	10-15	
Settimana						
2a	2 ½ ore	2	8	2-2½	15-35	
3a	3 ore	2	8	2-3½	15-35	
4a-8a	2 ½ ore	1	7	2½-4	25-40	
Mese						
3°	2½ ore	1	7	3-5	28-42	12¼
4°	3 ore	1	6	3½-5½	28-42	13¾
5°	3 ore	1	6	4-6	28-42	14¾
6°-10°	3 ore	0	5	5-8	30-45	
11°	4 ore	0	5	6-9	35-45	18¾
12°	4 ore	0	4	7-9	35-45	20½

I bambini imparano presto le ore regolari dei loro pasti e, con un po' di pazienza da parte della madre, la vita del bambino può trascorrere con la regolarità di una macchina. Allora la madre può fare assegnamento sulle altre ore pel lavoro di casa. Le ore indicate nella tavola sono disposte in modo da non impedire di dormire un po' nella mattinata e nel pomeriggio. Non è necessario incominciare gli allattamenti della giornata precisamente all'ora indicata. A volte il bambino si sveglia più presto la mattina. Ma con un po' di cura si può giungere a dargli da mangiare sempre alla stessa ora. L'intervallo fra un pasto e l'altro può essere prolungato lasciando che il bambino dorma di più, o dandogli il bagno, o facendolo scherzare. Il bambino non deve esser tenuto dritto in braccio dopo cibato. Deve essere lasciato a giacere per un po' di tempo. Il tenerlo su, spesso lo fa vomitare.

Quantità del cibo.—Alcuni bambini possono mangiare più degli altri. Quelli allattati alla mammella succhiano a sufficienza in un tempo che varia da cinque a venti minuti. Se hanno succhiato più che il loro stomaco permetta, vomi-

tano immediatamente. A volte il bambino succhia un po' e smette; qualche volta si addormenta. In tal caso, appena egli piange, la madre gli ridà la mammella o la bottiglia invece di aspettare l'altra ora indicata. E così si danneggia il bambino. Se la madre si rifiuta decisamente di cibarlo fino all'altra ora stabilita, il bambino impara a non dormire mentre succhia ed a succhiare a sazietà nelle ore stabilite.

Il peso del bambino.—Per sapere se il bambino prende cibo a sufficienza, bisogna fare attenzione al suo peso. Il bambino deve essere pesato una volta alla settimana. Collocate un cestino su di un'ordinaria bilancia di famiglia, legandovelo solidamente. Quando il bambino è pronto pel bagno, mettete uno scialle nel cestino e portate l'ago a zero; oppure pesate il cestino e lo scialle e poi adagiatevi dentro il bambino. Molti bambini diminuiscono di peso nelle due settimane dopo la loro nascita, ma se accuratamente nutriti e se si dà loro a bere acqua bollita, fredda, a sufficienza, non devono perdere peso. Dopo le due prime settimane, se il bambino sta bene e il cibo gli giova, deve aumentar di peso con una media proporzione di quattro a sette once alla settimana. Se l'aumento è di meno di due once per due settimane di seguito o se non c'è alcun aumento, o se c'è diminuzione, sia o no apparente dagli escrementi che egli non digerisce bene, bisogna consultare subito il medico. Forse il latte non si adatta al suo stomaco, o la madre non ne ha abbastanza, o la qualità del latte ha subito un cambiamento. Molte cose possono farsi per aiutare la madre a mantenere il suo latte in buone condizioni, ma il medico è la sola persona che può consigliarla in ciò. **La paura, la preoccupazione, la nervosità o altre cause di eccitazione insolita possono influire sul latte della madre e far ammalare il bambino.** È sempre meglio ricorrere al medico se appare che il latte non faccia bene la bambino. **Il bambino non deve essere slattato senza il parere del medico.**

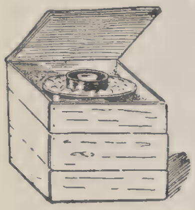
Sostituti del latte materno.—Se il bambino non può essere nutrito col latte materno, il medico deve indicare quel che bisogna dargli. Il cibo che vien dato, in luogo del latte materno, ai bambini al disotto di un anno, deve essere quanto più è possibile simile al latte materno. Deve contenere tutto ciò che il latte materno contiene e, possibilmente, nelle medesime quantità. **Deve essere fresco.** Si è constatato che il latte di vacca è il migliore a darsi in luogo del latte materno. Non dovrebbe, però, essere il latte di una sola vacca la quale può ammalarsi o mangiar cose che ne alterano il latte e fanno ammalare il bambino. Dovrebbe essere diluito secondo prescrizione del medico. Questo preparato si chiama latte modificato. Altri cibi possono essere usati a volte con questo latte od anche esclusivamente per breve tempo. Non sperimentate un cibo nuovo ogni giorno od ogni settimana, ma positivamente lasciate che il medico disponga qualsiasi cambio. Spesso i bambini muoiono perchè il loro vitto è mutato troppo spesso.

Il parere del medico.—Vi sono medici nei dispensari — o vengono forniti dal Board of Health — che dànno consigli circa le cure che occorrono ai bambini. In caso di bisogno, rivolgetevi ad essi se non potete aver un medico privato. Seguite i consigli del medico. Egli ne sa più che la vostra vicina di casa. Il cibo che si adatta al bambino della vicina, può non adattarsi al vostro bambino. Non esistono due bambini esattamente uguali. Il cibo che un bambino digerisce può non confarsi allo stomaco di un altro bambino. Il medico è l'unica persona atta ad indicare il cibo conveniente. Nel preparare la miscela che si chiama latte modificato, seguite la prescrizione del medico. Egli vi dirà la quantità di latte, acqua e zucchero (o zucchero di latte) che ritiene necessaria a far crescere sano e forte il bambino.

Come si tiene il latte.—Il latte s'inacidisce se non è tenuto continuamente sul ghiaccio. Le bottiglie del latte devono sempre esser tenute chiuse e, se pos-

sibile, in uno scompartimento apposito della ghiacciera. Le bottiglie del latte non devono essere lasciate aperte in cucina dove si riscaldano e la polvere vi penetra. Esso è molto sensitivo. Il latte prende facilmente cattivi odori e non occorre che inacidisca per essere dannoso. Spesso giunge ad un punto in cui non è ancora acido e tuttavia è quasi così dannoso come se fosse interamente andato a male.

Un refrigeratore pel latte.—Un refrigeratore (ice-box) che costa poco, può esser fatto in casa, come si vede nella figura, per preservare il latte. Prendete un'ordinaria cassetta di legno e sul coperchio inchiodate dieci strati di giornali vecchi. Collocate nel mezzo della cassetta un secchio galvanizzato e in mezzo a questo mettete un pezzo nuovo di tubo da stufa. Nel tubo si può mettere una bottiglia di latte da un quarto. Nel secchio mettete quindi cinque soldi di ghiaccio attorno al tubo. Lo spazio fra il secchio e la cassetta vien riempito di segatura. Quando il coperchio è a posto, il ghiaccio e la segatura tengono il latte in buona condizione. Questo refrigeratore va tenuto pulito. Il latte non deve mai essere lasciato scoperto, nè nel refrigeratore nè altrove.



Preparazione del cibo.—Per la quantità del cibo, consultate la tavola precedente. Alcuni bambini possono mangiare più di altri. Abbiate cura di non cibare eccessivamente il bambino. Usate capezzoli che abbiano piccoli fori. Il bambino non deve succhiar troppo rapidamente, se no può ammalarsi. La cosa più importante nella nutrizione del bambino è quella di preparare il cibo esattamente come il medico prescrive. Non cambiate nulla nella preparazione senza interrogarlo. Siate puliti nel preparare il cibo. Le cose più necessarie, che devono essere tenute separate, sono:

Una tazza pei capezzoli che non sono in uso.

Una caldaia a bagnomaria da due quarti.

Una giara (pitcher) da due quarti.

Una spazzola per bottiglie.

Tante bottiglie quante sono le volte che dovete cibare il bambino in 24 ore (le bottiglie di vetro, tonde, sulle quali sono segnate le once).

Una tazza da misurare, di vetro.

Una dozzina di capezzoli di gomma con piccolissimi fori (si possono comprare senza fori e forarli d'un colpo rapido con un ago arroventato, sebbene ciò richieda molta attenzione).

Un piccolo imbuto per riempire le bottiglie.

Della garza fina per colare il latte.

Zucchero di latte, che si compra a libbre.

Della bambagia ordinaria.

Se usate l'orzo, si può comprare di quello preparato che richiede dieci soli minuti di cottura. Se naturale bisogna farlo cuocere tre ore.

Gli oggetti usati per preparare il latte pel bambino devono essere conservati in un ripostiglio a parte. Non ve ne servite per alcun altro uso. Anche gli asciugatoi e gli strofinacci usati per pulirli e lavarli devono essere tenuti a parte. Quando preparate il cibo pel bambino, togliete di mezzo ogni altra cosa—piatti sporchi, recipienti da immondizie scoperti, poichè il latte attira gli odori e i germi i quali possono alterarlo e far male al bambino. Non adoperate mai cosa che non siete sicuri esser perfettamente pulita. Preparate ogni mattina tanto cibo quanto potrà bastare per 24 ore.

Come si mescola il latte.—Nel preparare il latte:

1. Mescolate latte, zucchero ed acqua nelle quantità prescritte dal medico nella parte superiore della caldaia a bagnomaria (double boiler) e mettete questa sulla stufa. Nella parte inferiore della caldaia si possono far bollire i capezzoli di

gomma che devono essere usati durante il giorno. Quando di sotto l'acqua bolle, generalmente il latte è pronto. Questo bagnomaria è una vera forma di pasteurizzazione. Il latte non dovrebbe essere fatto bollire se non per ordine del medico.

Lavatura delle bottiglie.—2. Mentre il latte si scalda, lavate le bottiglie accuratamente di dentro, con l'apposita spazzola ed acqua saponata, e sciacquatele più volte in acqua chiara. Mettete quindi le bottiglie capovolte su di una tavoletta pulita o su di un foglio di carta finchè siano asciutte. Le bottiglie sporche fanno ammalare i bambini. Bollite le bottiglie almeno due volte alla settimana, se non ogni giorno, in un ampia conca o pentola.

Come empire le bottiglie.—3. Quando il latte è tutto mescolato, versatelo accuratamente nella giara e quindi, attraverso il piccolo imbuto, nelle bottiglie. Mettete in ogni bottiglia la quantità stabilita per un pasto. Chiudete la bottiglia con un tappo di bambagia fortemente avvolto e della giusta grossezza perchè l'aria non entri nella bottiglia. I tappi di bambagia non devono essere adoperati che una volta sola. Se avete preparato più latte che non ne occorra per un giorno, riempitene un'altra bottiglia. Qualche volta una bottiglia si può rompere o versare ed è bene averne una di più pronta. Se le bottiglie sono poche, mettete il latte preparato in una bottiglia da un quarto, bollita e sciacquata, e tenetela in ghiaccio. Empite le bottiglie come occorrono per nutrire il bambino.

Come si tengono i capezzoli.—4. I capezzoli delle bottiglie devono essere bolliti ogni mattina. Dopo bolliti si mettono in una tazza piena di una soluzione di acido borico coperta da un piattino. Se le bottiglie servono per più di un bambino, tenete i capezzoli di ognuno separati. Abbiate una giara od una tazza piena d'acqua con dentro un pizzico di bicarbonato di soda. Dopo che i capezzoli sono stati usati su di una bottiglia, metteteli in questa giara e teneteveli fino a che dovete bollirli di nuovo. Se possibile, abbiate un capezzolo per ogni pasto del bambino.

Cura della stoviglia.—5. Lavate le pentole e gli altri recipienti accuratamente ed asciugateli al calore della stufa perchè non facciano ruggine. Lavate accuratamente gli stracci e i colatoi ed appendeteli per farli asciugare. Tutto quello che tocca il latte deve essere pulito.

6. Dopo che la miscela di latte si è raffreddata, collocatela nella ghiacciera (refrigeratore) ben provvista di ghiaccio. Se non avete una ghiacciera speciale, abbiate cura di mettere il latte in uno scompartimento della ghiacciera ordinaria nel quale non si conservino altri cibi e dove le bottiglie del latte non vadano soggette a rompersi.

Riscaldamento delle bottiglie.—7. All'ora di cibare il bambino riscaldate la bottiglia del latte preparato mettendola in una pentola d'acqua bollente. Non togliete mai il latte dalla bottiglia del bambino per riscaldarlo. Non mantenete calda la bottiglia tutta la notte. Il latte si guasta se è tenuto caldo e non occorre che esso diventi acido per far male al bambino. Leggerissime alterazioni possono renderlo dannoso.

Latte modificato comprato.—Il latte modificato può essere comprato in bottiglie chiuse nei depositi dove si vende il latte pasteurizzato. Nel cibare un bambino che abbia meno di un anno, il latte dovrebbe essere l'unico cibo fino a che il bambino abbia 6 od 8 mesi di età, dopo di che gli si può dare un crostino di pane secco. Se il bambino è grosso ed ha qualche dente, un piatto di polentina ben cotta, o di qualche altro cereale sottoposto ad un'ora di cottura, gli si può dare una volta al giorno. Il pane gli si deve dare solo nelle ore dei pasti (tre volte al giorno) perchè il bambino non si abitui a mangiar sempre.

Cibi preparati.—L'uso continuo di cibi preparati, ad eccezione del latte, può

produrre la rachitide oppure lo scorbuto. I cibi preparati possono essere usati provvisoriamente per un bambino ammalato che non può digerire il latte. Appena il bambino si ristabilisce bisogna smettere i cibi preparati e tornare all'uso del latte. Il medico vi istruirà al riguardo.

Pulizia e Insegnamento.—A tre mesi il bambino può imparare ad essere pulito. Sedetelo ad ore regolari ogni giorno sull'orinale o in apposita sedia, se il piccino è in grado di sedere. A questo modo non sporcherà i pannolini. L'ora migliore per far ciò è subito dopo che il bambino si è svegliato o dopo cibato. Il bambino imparerà presto a far capire alla madre quando ha bisogno della sedia. Ammenocchè non sia sofferente o non abbia qualche speciale debolezza, non c'è motivo perchè un bambino non debba esser pulito, stando sveglio, a diciotto mesi o due anni di età. A diciotto mesi la madre può incominciare ad abituare il bambino a far lo stesso di notte. Essa può attendere a ciò quando va a letto. Il bambino impara ad aspettare e raramente si sveglia prima.

Come si veste il bambino.—All'età di tre a quattro mesi il bambino smette le vesti lunghe per le corte. Il momento di questo cambiamento dipende dal tempo. Si dovrebbe scegliere una giornata calda e dolce. Il vestir di corto il bambino è un po' differente dal vestirlo di lungo. Si mette prima la banda e la camiciuola a maglia, poi una sottanina di flanella abbottonata ad un piccolo corpetto; quindi la veste. La sottanina abbottonata al corpetto anzicchè cucita è più comoda a cambiarsi. Se gli si mette una piccola sottoveste, il bambino avrà sempre indosso panni dello stesso peso e non prenderà facilmente dei raffreddori. La veste di sopra può esser tolta qualche volta, e può, senza danno, essere più leggiera o più pesante secondo il tempo che fa. Quando è caldo, è pericoloso vestir troppo il bambino. Una banda, o bustino, e un pannolino, bastano nei giorni più caldi, e si può ad essi aggiungere altri capi di vestiario man mano che il tempo si rinfresca.

Vesti da notte.—Di notte, al disopra del bustino e del pannolino pulito, il piccino indossa la camicina da notte, senza calze e senza mutandine coi peduli attaccati. Le coperte possono essere assicurate da ambo i lati con grosse spille perchè non si spostino e il bambino stia ben coperto tutta la notte.

Scarpe.—Finchè il bambino non incominci ad andare carponi, non occorre mettergli scarpe. Le prime scarpe del bambino devono avere punta larga e suola soffice. A sei mesi, o appena il bambino incomincia a raddrizzare le gambe per stare impiedi, le scarpe devono avere la suola rigida. Le scarpe con le stringhe sostengono la caviglia meglio che quelle coi bottoni. Le scarpe devono essere larghe perchè il piede vi possa crescere dentro.

Oggetti dannosi.—Per quietare i bambini si usa dar loro un anello di gomma, o di osso, od altro oggetto da tenere in bocca. Quest'uso è deplorevole e sporco. Tali oggetti rendono nervoso il bambino e gli fan crescere storti i denti. Per levare quest'abitudine, togliete questi oggetti e non dateli più indietro. Succhiarsi il pollice è lo stesso che succhiare un'anello. Può facilmente deformare il pollice e causare piaghe nella bocca. Per levare quest'abitudine al bambino, le sue mani dovrebbero essere coperte, specialmente quando si mette a dormire, con manizzi di cotone bianco e lavarli appena che sono sporchi. Un manichino di cartone potrà pure impedire che il bambino si metta le dita in bocca.

La dentizione.—La dentizione non è una malattia. Per la maggior parte, lo spuntar dei denti non dà disturbo ai bambini sani. Malattie, al tempo della dentazione, sono causate più sovente da cattivo cibo che dai denti. Il bambino si può ammalare molto facilmente quando incomincia la dentazione. Generalmente la causa del disturbo in questo caso è la bottiglia sporca, o un raffreddore, o il latte acido perchè non fu tenuto in ghiaccio, o qualche altra simile ragione. La dentizione incomincia quando il bambino ha circa sei od

Modo corretto

Modo incorretto

otto mesi e il primo dente può spuntare a un bambino sano da un giorno all'altro dopo che il bambino è giunto a quell'età. A volte qualche dente spunta anche prima. Quelli di mezzo nella mascella inferiore sono generalmente i primi a spuntare; dopo di essi i due di mezzo superiori; indi gli altri quattro denti davanti. I bambini di un anno generalmente hanno da sei ad otto denti. **Non vi sono sciroppi calmanti od altre miscele che aiutino a far spuntare i denti.**

Bambini ammalati.—I bambini al disotto di un anno spesso muoiono per disturbi di digestione. Ciò si vede comunemente dal modo come il piccino va di corpo. Un bambino sano va di corpo da una a quattro volte al giorno e gli escrementi sono giallicci e formati. Quando il bambino è ammalato, va di corpo più frequentemente e gli escrementi sono sciolti, verdastri, aggrumati, misti di sostanze grasse o limacciose. Quando il bambino sembra ammalarsi in tal modo, **toglietegli ogni cibo eccetto acqua pura od acqua d'orzo.** È sempre bene dargli un cucchiaio d'olio di ricino fresco il quale piace ai bambini, che lo prendono volentieri. L'olio non fa male. Gli sciroppi calmanti e le medicine patentate di ogni specie possono contenere cose che non convengono al bambino e possono fargli male e perfino avvelenarlo. Non usate medicine, eccetto l'olio di ricino, senza il parere del medico. **È importante conoscere al più presto possibile di che cosa soffre il bambino.** Molte malattie non diventerebbero gravi se la madre sapesse subito che il piccino è ammalato. Dalla diarrea e dai modi e dall'aspetto del bambino la madre se ne può accorgere. Un bambino sofferente non è disposto a sorridere, i suoi occhi appariscono spenti e gravi, egli è irrequieto e irritato e non dorme bene.

La colica.—I bambini molto giovani a volte mostrano di aver gravi dolori causati da ventosità. Lo stomaco diviene duro e gonfio, i piedi freddi e rattrappiti. Poche cucchiaiate di acqua calda dànno generalmente sollievo. A volte cinque gocce di Essenza Fairchild di Pepsina in un cucchiaino di acqua agiscono più prontamente.

L'uso di droghe.—Nessuna droga o medicina patentata deve essere usata senza il parere del medico.

Raffreddori.—I bambini prendono raffreddori per esser stati vicini a qualcuno che ha il raffreddore, o perchè essendo troppo caldi sono stati improvvisamente portati in una stanza fredda o esposti ad una corrente d'aria che ne ha di colpo raffreddata la pelle. Specialmente d'inverno, i bambini piccoli non devono essere lasciati per terra a scherzare. Metteteli sul letto collocandoli in modo che non possano cadere. Se c'è una culla dai lati alti, quello è il miglior luogo per metterveli dentro. Dei cuscini devono essere messi intorno al bambino perchè non si faccia male in qualche modo. Egli imparerà presto a starsene ivi contento scherzando con qualche semplice oggetto. Il cesto della biancheria è anche buono perchè essendo alto di lati tiene il bambino al riparo dalle correnti, ma bisogna assicurarlo bene perchè non si capovolga. Se mettete un termometro presso il pavimento, poi alla metà della parete, e infine verso la soffitta, noterete subito la differenza in temperatura. Quella del pavimento è la più fredda. Se i bambini molto piccoli non vengono lasciati per terra d'inverno, meno facilmente prendono raffreddori.

Cura del raffreddore.—Per curare un raffreddore, date al bambino una dose d'olio di ricino e mettetegli vasellina od albolina liquida nel naso. (L'albolina si mette nel naso con un contagocce). I raffreddori vengono spesso comunicati al bambino da altri. Quando un bambino ha avuto un raffreddore, diviene sensitivo ed è esposto a prenderne altri. In tal caso bisogna aver di lui una cura speciale. I bambini piccoli vanno soggetti, primo, a malattie causate da cibo troppo scarso o troppo abbondante, e, secondo, a malattie causate da disturbi

del sistema respiratorio. La bronchite, il croup, la polmonite, la tosse convulsiva (che è causata da germi) sono i mali più comuni. Le malattie contagiose non sono comuni nei bambini al disotto di un anno se sono allattati alla mammella.

Rachitide.—La rachitide, o rachitismo, è una malattia causata da inadatta nutrizione. Le ossa sono molli perchè non ricevono il nutrimento di cui hanno bisogno. I bambini rachitici sono tardi a camminare e spesso hanno le gambe curve. La parte molle del cranio non si rassoda e si espande. La testa suda molto, i denti non spuntano al tempo destinato, la favella è ritardata. I bambini rachitichi sono a lungo ammalati, prendono raffreddori facilmente e possono morire.

È importante che la malattia venga presto scoperta e che il medico venga chiamato.

Cose da ricordare:

Ai bambini occorre molto sonno, regolarità nel dormire e nel mangiare ogni giorno alle medesime ore, molt'aria e molto sole.

I bambini devono essere tenuti caldi.

I bambini devono essere tenuti puliti.

I bambini devono essere vestiti in modo semplice e da star ben riparati.

I bambini hanno bisogno di latte puro.

I bambini devono essere allattati dalla madre se essa può farlo.

I bambini devono prendere cibo prescritto dal medico e non suggerito dai vicini, nè mutato molto spesso.

Il latte per essere buono deve essere mantenuto in ghiaccio fino a che deve essere usato, e preparato accuratamente in base a prescrizione del medico.

I bambini hanno bisogno di bere acqua.

È importante saper conoscere quando il bambino sta bene e quando è ammalato.

La dentizione non è una malattia.

Ai bambini al disotto di nove mesi non si deve dare altro cibo che latte, eccetto come è prescritto a pagina 18 e non si deve dar loro birra, agrumi sott'aceto, carne, frutta o biscotti.

Non si devono dar loro oggetti da succhiare per tenerli quieti.

Non si devono usare cosidetti sciroppi calmanti.

L'olio di ricino è la medicina più sicura per la diarrea.

I bambini non devono essere lasciati sul pavimento, nè esposti a correnti d'aria, nè vicini a persone affette da raffreddore.

I raffreddori e i disturbi della digestione e della respirazione, sono le malattie alle quali i bambini vanno più soggetti.

CAPITOLO IV.—IL BAMBINO OLTRE UN ANNO

I bambini in età da uno a due anni e mezzo vengono chiamati trottolini, o "runabout" perchè a quell'età incominciano a camminare e andare in giro per la casa. Il bambino che è stato ben nutrito, ha acquistato abitudini regolari e respira aria fresca in abbondanza, non si ammala spesso e si rimette facilmente. Il bambino la cui madre non ha preso cura di queste cose si ammala spesso, si rimette con difficoltà e può morire.

Bisogni generali.—In generale i bambini hanno bisogno, a questa età, di aria fresca, cibo sano e pulizia come quando erano più piccoli; ma possono mangiare cibi differenti e fare altre cose che da più piccoli non potevano. In questo capitolo si dànno informazioni generali sulla cura di essi.

Le fondamenta della vita del bambino vengono costruite quando egli ha un anno di età. Il secondo anno, peraltro, è tanto importante quanto il primo. Il bambino è più grande e più forte, ma ha bisogno di altrettante cure per mantenersi forte e sano e prepararlo per quando, fatto più grandetto, andrà a scuola.

La seconda estate.—Per la madre accorta, la seconda estate non ha terrori. Il bambino nutrito, vestito, bagnato e riparato tutto l'anno come si deve, sarà in grado di sostenere la seconda estate così bene come la prima. D'estate il cibo è più soggetto a guastarsi, e questa è la causa dei disturbi che la seconda estate causa al bambino. Maggior cura occorre per tener fresco e puro il latte e per tener ogni altro cibo in perfette condizioni.

Non date latte al Bambino ammalato

Disturbi di stomaco.—In caso di disturbi di stomaco, si dovrebbero dare al bambino immediatamente due cucchiaini di olio di ricino e bisognerebbe smettere ogni altro cibo eccettuata l'acqua d'orzo. Il bambino in tal caso può star digiuno un giorno o due senza soffrirne danno. Quando il bambino migliora, gli si può dare gradualmente un po' di latte coll'acqua di orzo, nelle proporzioni di una quarta parte di latte e il resto acqua d'orzo. Ogni giorno si può aumentare un po' la dose del latte fino a raggiungere la dose del cibo ordinario. Il pronto uso dell'olio di ricino evita molte morti e molte malattie estive se contemporaneamente si diminuisce il cibo, togliendo specialmente il latte, appena il bambino si ammala.

Cibo.—All'età di un anno, qualche altra cosa nuova può essere aggiunta al vitto del bambino. Se dall'età di otto mesi gli si è dato ogni giorno un piattino di cereale, gli si può far assaggiar l'uovo e il sugo d'arancio o di prugna e un po' di brodo di manzo o sugo di carne che non sia grasso. A quindici mesi gli si può dare un po' di patata al forno. A pagina 19 è indicata la scelta di cibi per le varie età, ma non s'intende che tutte le cose indicate debbano essere sperimentate nel giorno preciso in cui il bambino compie un anno di età. Per varie settimane, un giorno gli si dà a colezione un crostino inzuppato in un cucchiaino di tuorlo d'uovo bollito molle e il giorno dopo gli si dà un cucchiaino di sugo d'arancia. Se ciò fa bene al bambino, si aumentano giornalmente le dosi fino a che si giunge ad uovo intero ed al sugo di un'intera arancia ogni giorno. Potranno passare varie settimane prima che si arrivi a questo punto. Lo stesso deve farsi col brodo, incominciando col farglielo solo assaggiare, fino a che al pasto di mezzogiorno gli si dà una coppa di brodo con orzo e polentina e crostino o pane abbrustolito.

Quel che il bambino può mangiare.—Le seguenti tavole indicano le cose che un bambino sano può mangiare a certe date età, e le ore pei pasti. Il latte dovrebbe esser fatto riscaldare fino quasi al punto di bollire e quindi rapidamente raffreddato.

DIETA DA UN ANNO A DICIOTTO MESI

Colazione.—Dalle 6 alle 7 a. m. (1) Un bicchiere di latte con pane secco, oppure (2) oatmeal e cereali triturati (arrowroot, wheaten grits, hominy grits) ecc. convertiti in polentina ben cotta, o uno dei numerosi buoni "breakfast foods" crudi che si trovano sul mercato, col latte modificato versato su, oppure (3) un uovo bollito molle, o "in acqua", con pane e un bicchiere di latte.

Pranzo.—Dalle 12 all'1 p. m. (1) Pane bagnato di sugo di carne senza grasso, beef tea o sugo di manzo, e un bicchiere di latte; oppure (2) riso o cereali tritati bagnati allo stesso modo, e un bicchiere di latte; oppure (3) un uovo bollito molle e pane secco leggermente spalmato di burro, ed un bicchiere di latte. Come dessert si può dare con ciascuno di questi pasti riso, sago, tapioca o budino o torta.

Cena.—Dalle 5 alle 6 p. m. Pane col latte e cereali.

DIETA DA DICIOTTO MESI A DUE ANNI

Colezione.—Alle 7 a. m. A scelta (1) un uovo bollito molle con pane e burro e un bicchiere di latte, oppure (2) polentina a minestrone come nella lista precedente.

Pranzo.—Dalle 12 all'1 p. m. A scelta (1) riso bollito o una patata al forno pestata e bagnata con salsa di carne o sugo di manzo, e un bicchiere di latte; oppure (2) brodo di montone o di pollo con dentro orzo o riso, un po' di pane col burro e un po' di budino di riso fatto col latte; oppure (3) una piccola parte di carne bianca di pollo o di tacchino triturata, o arrosto di manzo non molto cotto, triturato, o bistecca, agnello o pesce, con pane e burro e un bicchiere di latte.

Cena.—Dalle 5 alle 6 p. m. (1) Pane e latte, oppure (2) pane con burro, un bicchiere di latte, ed un piatto di cereali.

DIETA DA DUE A TRE ANNI

Colazione.—Dalle 7 alle 8 a. m. A scelta (1) una piccola porzione di oatmeal, hominy grits, wheaten grits, cornmeal o zuppa di altri cereali con molto latte, pane e burro; oppure (2) un uovo bollito molle, pane col burro e un bicchiere di latte.

Secondo pasto.—Alle 11 a. m. (1) Un bicchiere di latte con pane e burro o con biscotto alla soda o di altra specie; oppure (2) pane e latte. Brodo di pollo o di manzo.

Non cibate il bambino a tavola

Pranzo.—Alle 2 p. m. Pollo arrosto o manzo tagliato sottile, patata pestata con burro o salsa di carne, e pane con burro. Come dessert, budino di tapioca o riso, torta o qualche frutta, fresca o stufata, delle seguenti: fragole, uva senza vinacciuoli, pesche, sugo d'arancia, mele cotte.

Cena.—Alle 6 p. m. Pane con burro. Latte con biscotti alla soda o di altra specie, e un piatto di cereali.

Preparazione del cibo.—I cereali che il bambino mangia a questa età devono essere cotti almeno per un'ora. La verdura deve essere anche cotta fino a divenire mollissima. Le patate devono essere arrostite o bollite fino a perfetta cottura. Se si usa un "fireless cooker" queste cose dovrebbero esser cotte la sera pel giorno dopo. Il "fireless cooker" è la miglior stufa per preparare il cibo pei bambini. Esso cuoce perfettamente la verdura e i cereali. Ve ne sono sul mercato di quelli che costano pochissimo e risparmiano in lavoro e combustibile molto più di quello che costano. Al bambino si può dare un po' d'olio d'oliva puro sulla patata arrostita in luogo del burro nei mesi d'inverno. Esso dà calore al corpo, è molto nutriente ed ha un buon effetto sulle visceri.

Cattive abitudini nel mangiare.—Se ad un bambino si permette di sedere a tavola col resto della famiglia, non gli si deve dare mai dei cibi che sono sulla tavola. L'assaggiare cibi non fatti per lui può disturbarlo e farlo ammalare. Il bambino che non ebbe mai cibi dalla tavola si abituerà a non chieder e non attendere che gli si diano cibi non preparati per lui. Se il bambino ha fame fra un pasto e l'altro, dategli pane asciutto o biscotto. Mangiare ad ore regolari è una buona abitudine. Se non gli si lascia incominciare a mangiare fra un pasto e l'altro, non occorrerà curare il bambino di questa cattiva abitudine. Non è necessario che egli mangi per via o in vettura pubblica. I bambini fanno quello che li si abitua a fare. Se date loro da mangiare la prima volta che li conducete fuori, tutte le altre volte vorranno mangiare. Se il bambino viene abituato a mangiare ad ore fisse, non occorrerà fare eccezioni a questa regola.

Il sonno.—I bambini che incominciano a camminare hanno bisogno di dormir molto. Dovrebbero andare a letto alle sei e mezza o alle sette ogni sera e dormire con le finestre aperte. Fino a diciotto mesi il bambino dovrebbe fare un breve sonno nella mattinata e uno nel pomeriggio. Dopo quell'età un solo riposo durante il giorno è abbastanza. I bambini piccoli non dovrebbero star fuori dopo la loro ora solita di andare a letto. Non è bene condurre bambini piccoli a lunghe escursioni che li tengono lontani da casa fino alle otto e alle nove di sera, ed anche più tardi. Gli anni dell'infanzia sono così pochi che i genitori dovrebbero privarsi di qualche divertimento fino a che il bambino sarà in grado di divertirsi insieme con essi. I bambini piccoli diventano irrequieti e di malumore stando fuori dopo l'ora di andare a letto. Ciò li rende pallidi, nervosi, deboli e ottusi. Quando il bambino si ammala è segno che non si è avuta buona cura di lui.

I bagni.—I bambini che incominciano a camminare hanno bisogno di prendere ogni giorno il bagno come quando erano più piccoli.

Vestimenti.—I vestitini del bambino che incomincia a camminare devono essere tenuti puliti. Appena egli può stare in piedi ed ha imparato a tenersi pulito, gli si devono togliere le vesti e fargli indossare quei calzoncini colorati tutti d'un pezzo che si chiamano "rompers" e che son buoni per bambini e bambine. I vestiti colorati si mantengono puliti più a lungo e i "rompers" permettono al piccino di correre o rotolarsi per terra senza sporcarsi la biancheria. Inoltre non s'impigliano come le vesti causando delle cadute. La biancheria deve essere di cotone pesante o di cotone e lana per l'estate come per l'inverno, d'estate più leggiera, naturalmente. Un po' di lana nella biancheria previene i raffreddori che sono effetto di improvviso prosciugamento della pelle, poichè la lana assorbe il sudore.

Il letto.—Il letto in cui dorme il bambino deve essere tenuto pulito e

Modo corretto

Modo incorretto

sciorinato all'aria ogni giorno. Dividendo bene le sue ore, la madre avrà il tempo di accudire, mentre il bambino dorme, alla pulizia del letto e della biancheria ed alla preparazione del cibo.

Il parlare.—Non tutti i bambini incominciano a parlare alla medesima età. Dai sei mesi in su incominciano ad emettere dei suoni nel tentativo di parlare. All'età di un anno molti bambini sanno dire alcune parole, ma devono generalmente giungere a due anni per poter dire qualche frase.

Il camminare.—Non vi sono regole circa l'età in cui il bambino comincia a camminare. Un bambino comincia a camminare quando le sue gambe sono forti abbastanza. Un bambino sano incomincia a distendere le gambe in grembo alla madre dai sei agli otto mesi. A un anno, o meno, incomincia a stare in piedi da sè ed a tentare di camminare. Egli impara da sè man mano che gli crescono le forze. I bambini, specialmente quelli pesanti, non dovrebbero essere stimulati a camminare se non fanno il tentativo spontaneamente. Forzare il bambino a camminare, quando le gambe sono troppo tenere per sostenerne il peso, significa fargli venire le gambe storte. Il bambino malaticcio per cattiva nutrizione, affetto da rachitide, ha le gambe storte. Le sue ossa, troppo tenere, non gli permettono affatto di camminare fino a che un'appropriata nutrizione aumenta le sue forze. Simili casi non devono essere trattati che dal medico.

CAPITOLO V.—ALL'ETÀ DI ANDARE A SCUOLA

La gente può credere che quando un bambino è in età di andare a scuola, può prendere cura di sè stesso. Perchè un bambino si veste, si lava la faccia e le mani da sè e va a scuola ogni giorno, e sa abbastanza per tornare a casa all'ora di mangiare, la madre non è dispensata dal compiere certi importanti doveri riferentisi alla salute del piccino. Tutto quello che si fa per renderlo forte e sano apparirà nel buon lavoro che egli farà a scuola e più tardi quando sarà uomo o donna. I bambini in età da andare a scuola hanno bisogno di essere protetti contro la loro ignoranza. Quello che si fa per essi a quell'età è tanta salute ed abilità pel resto della loro esistenza. Le cose più importanti a ricordarsi nella cura dei bambini a questa età sono il cibo, gli abiti, il riposo e gli svaghi all'aperto, adatti ed appropriati. Molti bambini che non progrediscono a scuola e a volte falliscono del tutto nei loro studi, hanno qualche difetto fisico.

Medici e infermiere.—La madre è aiutata dal medico della scuola e dall'infermiera della scuola nello scoprire i difetti fisici del suo bambino. Essi, dopo aver visitata la scuola ed esaminato il bambino, dicono alla madre di che cosa il bambino abbia bisogno e come ella possa fare quello che è necessario.

Bisogni.—Aria fresca, buoni cibi, riposo, esercizio all'aperto, pulizia della testa, degli occhi, degli orecchi, del naso, della bocca e della pelle, sono le cose più importanti nel prender cura dei bambini da scuola.

Aria fresca.—Questi bambini, come gli altri, devono dormire con le finestre aperte d'estate e d'inverno. L'aria fresca è la miglior protezione contro le malattie.

Sonno.—Il bambino che va a scuola ha bisogno di dormire molto. Nessun bambino in età dai sei ai dieci anni dovrebbe andare a letto più tardi delle otto di sera. È un'idea sbagliata quella che d'estate faccia bene al bambino il restare a scherzare nella via fino alle dieci e alle undici di sera. Lo star levato fino ad ora tarda fa molto danno al bambino perchè lo stanca troppo e ne esaurisce le forze. Lo svestirsi, mettersi in letto e star quieto fa più bene, quando fa caldo, che lo star fuori in istrada ad ora tarda.

Regole pel sonno.—Quando i bambini dormono, è meglio che siano a giacere dritti perchè la schiena si mantenga dritta. Il guanciale deve essere basso. Le ossa dei bambini a questa età non sono sufficientemente indurite e quanto più spesso vengono piegate in un dato senso, tanto più è facile che restino piegate in quel senso. Il guanciale alto può far piegare le ossa del collo e delle spalle in modo non naturale. Diamo qui alcune semplici regole pel sonno dei bambini, le quali tutte significano che i bambini devono andar presto a letto.

1. Ai bambini di quattro anni occorrono circa dodici ore di sonno.
2. Ai bambini di sette anni occorrono circa undici ore di sonno.
3. Ai bambini di otto a nove anni occorrono circa dieci ore e mezza di sonno.
4. Ai bambini di dieci a undici anni occorrono circa dieci ore di sonno.
5. Ai bambini di dodici anni occorrono circa nove ore di sonno.

I bambini devono andare a letto ed alzarsi ad ore regolari. Se non sono ammalati, devono alzarsi appena svegli e non giacere oltre in letto.

Cibo.—I bambini in età di andare a scuola devono essere ben nutriti con cibi semplici e facilmente digeribili, per poter acquistare le forze necessarie. Essi non sono ancora in grado di mangiare tutti i cibi che le persone adulte mangiano. È importante che, come il bambino piccolo, quello che va a scuola mangi ad ore regolari e mangi poco fra un pasto e l'altro. Senza cibo, lo scolaro non può lavorare. Diamo qui degli esempi di dieta adatta per bambini che vanno a scuola:

Cose buone a mangiarsi.—Per colazione: frutta di qualsiasi specie o cruda, matura e fresca, o cotta: un uovo, un bicchiere di latte o una tazza di cacao (cocoa) del cereale, e pane col burro. Il caffè o il tè fanno male ai bambini che vanno a scuola. Per pranzo, possibilmente a mezzogiorno: minestra, carne o pesce, patate, verdura d'ogni classe eccettuato granoturco in pannocchia che è di difficile digestione; e per dessert, un leggiero budino di amido di granone (corn starch) di gelatina o riso, oppure della frutta. Nessun agrume sott'aceto. Alle tre, quando il bambino torna da scuola, un bicchiere di latte e del pane col burro. Se a mezzogiorno si fa il pranzo, la cena deve essere molto leggiera e consistere in uno dei seguenti cibi: cereale, crostino nel latte, uova, un leggiero budino, e, naturalmente, latte da bere. Il vino, il tè e il caffè non dovrebbero mai essere dati ai bambini. I cibi non dovrebbero essere arrostiti. La carne ed il pesce potrebbero essere arrostiti o al forno. Le torte dolci, i budini troppo sostanziosi e le salse sono da evitarsi. Ogni verdura dovrebbe esere cotta in modo che si possa disfare sotto la forchetta. Il latte forma la parte più importante della dieta di un bambino che va a scuola. Prima di andare a scuola, nelle fredde mattinate d'inverno, gli si può dare del cacao ben caldo. Ai bambini che portano con sè la merenda a scuola si può dare pane col burro, biscotti, pasta reale (sponge cake) panini gravidi (sandwiches) semplici, e frutta. Quando è possibile, a scuola si prenderà una scodella di minestra ed un bicchiere di latte. Quando il bambino, che ha avuto una merenda fredda, torna da scuola, gli si può dare un bicchiere di latte caldo. Di sera i bambini non devono mangiare molto perchè ciò disturba loro il sonno.

Prima di scuola.—Il bambino non deve andare a scuola la mattina se prima la madre non si assicura che egli è lavato, pettinato, si è puliti i denti con lo spazzolino ed è andato regolarmente di corpo. Per aver trascurato ciò molti bambini sono ottusi o irrequieti durante le lezioni.

Modo corretto

Dopo le ore di scuola.—Al ritorno dalla scuola i bambini devono essere lasciati all'aperto a scherzare nelle ore di giorno. Se non c'è un cortile con della erba nella casa, il miglior luogo di svago è la vicina palestra o il parco più prossimo. La strada è piena di pericoli. Se il bambino ha lezioni da preparare, deve farlo subito prima o subito dopo il pasto della sera. Eccetto che nei mesi d'estate, il bambino non deve giuocare all'aperto dopo che si è fatto scuro.

Modo incorretto

Gli occhi.—Molta attenzione bisogna dare agli occhi dei bambini che vanno a scuola. Non si deve lasciarli leggere con la luce che va direttamente nei loro occhi. Il leggere in letto è uno sforzo per gli occhi a motivo della posizione in cui vien tenuto il libro. Assicuratevi se il bambino vede bene. Se egli deve tenere il libro troppo accostato agli occhi per leggere o se ha gli occhi lagrimosi o rossi, è tempo di consultare un oculista. A volte il medico della scuola, notando qualche anormalità negli occhi del bambino, informa la madre di quello che si dovrebbe fare. Il trascurare gli occhi può far divenire cieco il bambino. A volte l'ottusità del bambino a scuola dipende dal fatto che egli non può vedere quel che è scritto sulla lavagna.

Occhiali.—Non andate in un magazzino generale o in una piccola bottega del vicinato per far dare gli occhiali al bambino da qualcuno al quale importa solo che il bambino nel leggere veda ingranditi i caratteri. Come vi sono medici che si sono specializzati nella cura dei bambini, vi sono medici che curano gli occhi. Se al bambino che è raffreddato fanno male gli occhi, bisogna lavarglieli con una soluzione di acido borico.

Lo star seduti.—Spesso i sedili o i tavolini malfatti in scuola obbligano il bambino a sedere piegato o curvo, il che può produrre una curvatura della spina dorsale. Sedili, sedie e tavolini dovrebbero essere di varie dimensioni secondo le grandezze dei bambini.

Modo incorretto Modo corretto

Adenoidi: prevenzioni e cura.—Fin da quando sono piccoli i bambini devono essere sorvegliati per vedere se respirano pel naso o per la bocca. Il respirare per la bocca è spesso segno di certe escrescenze interne dietro al naso, che si chiamano adenoidi. Il medico o l'infermiera della scuola vi avvertiranno che bisogna estirparli. I bambini che soffrono di adenoidi non parlano distintamente e spesso russano dormendo. A volte sono mentalmente ottusi. Prendono la difterite più facilmente che altri bambini e possono ammalarsi seriamente se gli adenoidi non sono stati estirpati. Vedi Capitolo VI, pagina 28 per la cura prescritta.

Gli orecchi.—Gli orecchi dei bambini devono essere accuratamente puliti, frequentemente, con un po' di cotone avvolto sull'estremità di un fiammifero e leggermente bagnato. Dopo il cotone bagnato, bisogna usare un po' di cotone asciutto. Non si deve adoperare lo stesso pezzo di cotone per ambedue gli orecchi.

Il naso.—Il naso deve esser tenuto pulito mediante l'uso frequente di fazzoletti puliti o di carta velina (tissue paper) che non devono essere usati se non per un solo bambino.

La bocca.—La cura della bocca del bambino comprende la cura dei denti. Con cattivi denti si mastica male e quindi non si può digerire bene. Ai bambini si devono dare a mangiare cose dure, come crostini di pane o zwieback, per fortificarne i denti. Il bambino deve essere abituato a sciacquarsi accuratamente la bocca ogni mattina con acqua calda. Non deve usare acqua troppo calda o troppo fredda che rovinerebbe lo smalto dei denti. I denti devono essere puliti con lo spazzolino ogni mattina e ogni sera.

Il bagno.—La pelle deve essere tenuta pulita per mezzo di frequenti bagni. In estate è specialmente necessario che il bambino prenda spesso il bagno. Ciò gli evita le eruzioni della pelle, lo mantiene fresco e gli assicura un sonno sano e tranquillo. Il bagno non deve essere nè troppo freddo nè troppo caldo. Un bagno caldo e una spugna fredda in seguito son quello che ci vuole pel bambino. Questi deve lavarsi il volto e le mani prima di ciascun pasto. Alle mani sporche possono essere attaccati germi di malattia che col cibo possono entrare nell'organismo.

La testa.—La cura della pelle include la cura dei capelli e della testa. Se la pelle non è sana i capelli non possono crescere bene. Degl'insetti possono venire sulla testa e il bambino dovrà astenersi allora di andare alla scuola. La tesa deve essere ben lavata con acqua calda e sapone almeno ogni quindici giorni. La pulizia della testa impedisce la formazione della forfora e tiene lontani gl'insetti. Il sapone ordinario verde è eccellente per lavare la testa. Un cucchiaino di esso, sciolto in due tazze di acqua calda forma un lavaggio che, conservato in una giara, servirà per circa otto applicazioni. Dopo lavata la testa, bisogna sciacquarne via il sapone e lasciare asciugar bene i capelli prima di pettinarli. La testa dovrebbe essere lavata di preferenza la sera ed asciugata bene prima che il bambino venga messo a letto. Se, a scuola o altrove, in qualsiasi modo, al bambino vengono insetti in testa, è necessario toglierli subito perchè non si propaghino e non finiscano per piagare la testa. Per i bambini il miglior modo è quello di tagliare i capelli rasenti alla pelle, lavar bene la testa ed applicarvi un po' di tintura di rigaligo (larkspur tincture) che fa morire gl'insetti, le cui uova vengono tolte con un pettine fitto, o con un pezzo di vetro, dopo aver lavata la testa con acqua ed aceto. Per le bambine, se non si tagliano loro i capelli, il processo è più lungo, ma identico. Se appare una qualsiasi eruzione della pelle della testa e non va via dopo un bagno od un lassativo, bisogna consultare il medico. Può darsi che sia qualche sgradevole malattia della pelle che impedirà al bambino di andare a scuola, e un po' di attenzione immediata può risparmiare anni di disturbi.

Piedi umidi e mal di gola.—Una delle più comuni cause del mal di gola è l'umidità ai piedi. Al bambino non si deve permettere di andare a scuola nei giorni piovosi senza le soprascarpe di gomma, il cui costo è ampiamente ripagato dalle malattie che esse risparmiano. Se un bambino sta molte ore coi piedi in scarpe bagnate o umide, quasi sempre presenta, dopo, sintomi di mal di gola. Le scarpe e le calze gli devono essere cambiate appena egli rientra in casa e se i piedi sono umidi bisogna asciugarli bene.

Vestiario.—Il vestiario dei bambini che vanno a scuola deve essere leggiero, ma tale da tenerli caldi. Gli indumenti di tutta lana si restringono e non sono economici. Quelli di cotone e lana costano meno e durano di più. La lana assorbe il sudore e non permette, come fa il cotone, che la pelle si raffreddi repentinamente. Quando il bambino, correndo e scherzando all'aperto, suda molto, la biancheria mista di lana gli evita un raffreddore. La biancheria d'estate dovrebbe essere di cotone con un po' di lana dentro, sebbene quella di tutto cotone sia quasi ugualmente buona. I vestiti possono variare secondo lo stato del tempo. Se il bambino porta un maglione, ne è meglio protetto se indossa su di esso la giacchetta. Infatti, i più attivi scolari passano bene un inverno normale vestendo la giacca sul maglione, se la loro biancheria è tale da tenerli caldi. Il maglione od altri indumenti a maglia, le sciarpe, i manicotti ed altri oggetti che servono per andar fuori, non devono essere usati in casa, altrimenti non dànno alcuna protezione fuori di casa. Le bambine possono portare vesti lavabili pesanti o leggiere per tutto l'anno scolastico se la loro biancheria, dal collo del piede al polso, è tale da tenerle ben calde. Non occorre che le calze siano di lana: quelle di cotone, pesanti, sono sufficienti.

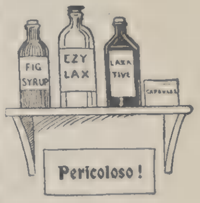
Pellicce.—Non si dovrebbe incoraggiare l'uso di sciarpe o collaretti di pelliccia per le ragazze. Tengono la gola troppo calda e se per caso vengono una volta dimenticati, la pelle della gola non essendo abituata si raffredda e ne possono derivare serie conseguenze.

Scarpe.—Le scarpe pei bambini in crescenza devono calzare i piedi comodamente e non devono essere usate dopo che son diventate troppo strette. Le scarpe allacciate da stringhe sostengono meglio il collo del piede. Le scarpe mal formate causano molte sofferenze. Molti bambini, divenuti adulti, camminano male a motivo di calli, distorsioni e piedi piatti causati da calzature difettose usate nell'infanzia. Le scarpe di miglior qualità compensano il costo maggiore perchè sono meglio formate e durano a lungo.

CAPITOLO VI.—IL BAMBINO AMMALATO

I bambini al disotto di un anno di età vanno soggetti principalmente a malattie dello stomaco e delle viscere, e la maggior parte dei loro disturbi dipende da dieta sbagliata. I bambini al disopra di un anno vanno soggetti a tre classi di malattie— malattie del sistema digerente, malattie del sistema respiratorio, e malattie contagiose.

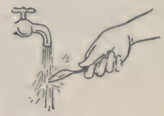
L'alfa e la stomatite.—Molte delle malattie causate da difettosa difestione hanno la loro origine prima nella negligenza nel prender cura della bocca e dei denti. Una delle malattie causate da tale negligenza si chiama afta. L'uso di capezzoli sporchi, di oggetti per tenerlo quieto da mettersi in bocca, l'abitudine, nel bambino, di succhiarsi le dita o di mettersi in bocca cose raccattate per terra, causano la stomatite. Il bambino che ne è affetto rifiuta il cibo ed ha la bocca arrossita e piena di bollicine o di pustolette.



Come si cura.—Lavate accuratamente la bocca con una soluzione di acido borico. Fate che non entrino in bocca al bambino se non cose perfettamente pulite. Dategli cibi freddi. Una soluzione, molto debole, di acido borico, passata ogni due ore con un po' di cotone sterilizzato sulle pustolette contribuirà a pulirle e curarle.

Digestione difettosa.—La digestione difettosa è generalmente indicata da perdita di appetito, mal di testa, vomito, a volte una leggiera febbre e, spesso, dolori di stomaco e di viscere.

Come si cura.—Diminuite subito la quantità del cibo. Somministrate l'olio di ricino nelle dosi di un cucchiaino pel bambino al disotto di un anno, due cucchiaini pel bambino di tre anni o più e un cucchiaio da tavola pel bambino da sei a dodici anni.



Come si deve dare l'Olio di Ricino

Come si dà l'olio di ricino.—Prima di dare l'olio di ricino al bambino bisogna rinfrescargli la bocca con ghiaccio o con acqua fredda. Il cucchiaio deve essere freddo e bagnato in modo che l'olio ne scivoli facilmente. Nell'olio si può mettere un po' di sugo d'arancia o di limone per nasconderne il sapore. Dopo aver preso l'olio, il bambino deve mettersi a giacere e star quieto almeno per mezz'ora. Se l'olio non fa scomparire i sintomi, bisogna chiamare il medico. Dopo un disturbo di digestione occorre una speciale attenzione nel cibare il bambino. In massima bisogna dar loro liquidi e cereali. È sempre buono dar loro una dose di olio di ricino che non può fare alcun danno. Non usate purgativi brevettati (patent laxatives). Alcune malattie contagiose incominciano col vomito e se l'olio di ricino vien ripetutamente vomitato e non può, quindi, agire, bisogna mandare pel medico.

Vermi.—I bambini si ammalano a volte a motivo di animali che nascono nelle intestina e che comunemente si chiamano "vermi." L'unica maniera di accertarne la presenza è quella di guardare negli escrementi del bambino. Per evitare i vermi, ai bambini non bisogna dare a mangiare carne cruda e qualsiasi specie di salame deve essere ben cotta prima di dargliela. Non date al bambino "medicine pei vermi" senza il consiglio del medico, il solo che possa veramente dire se il bambino abbia o no i vermi e quale e quanta medicina debba prendere.

Malattie di petto.—Le malattie di petto si dividono in due classi—quelle della parte superiore del sistema respiratorio, cioè naso e gola—e quelle proprio del petto.

Fazzoletto di carta

Raffreddori.—I raffreddori non devono esser mai trascurati. Essi sono causati da repentini raffreddamenti della pelle, da germi dalla strada o nella polvere, o da contatto con persone che soffrono di raffreddore. Se possibile, i bambini che soffrono di raffreddore devono essere tenuti lontani da altri bambini. I bambini non dovrebbero mai usare l'uno il fazzoletto dell'altro, ma que-

sta regola deve specialmente essere osservata quando i bambini hanno il raffreddore. I fazzoletti sporchi dei bambini infreddati non dovrebbero esser lasciati in giro per la casa. Lo spurgo si dissecca. si diffonde nella polvere e comunica il raffreddore ad altri. I migliori fazzoletti ad usarsi in queste circostanze sono quelli giapponesi, di carta, che costano pochissimo. Quando se ne è usato uno, bisogna bruciarlo.

Il sacchettino con sale

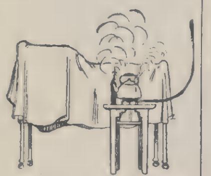
Come si cura.—In caso di raffreddore bisogna con un contagocce mettere in ambedue le narici del bambino varie volte al giorno alcune gocce di albolina: così il bambino potrà respirare più liberamente. Alla fronte e all'esterno del naso si può applicare della vasellina. Bisogna proteggere il bambino contro nuovi raffreddori.

Mal d'orecchi.—Se dall'orecchio esce della materia, chiamate subito il medico. Non prendete consiglio dai vicini. **Il trascurare gli orecchi può causare la sordità.** A volte i disturbi d'orecchi sono causati da adenoidi. A volte un raffreddore lascia nell'orecchio del bambino un ronzio o un dolore e il caldo asciutto li farà sparire. Un sacchettino di mussola, tre inches per cinque, pieno a metà di sale, schiacciato e riscaldato si applica all'orecchio. Il sale conserva il calore per molto tempo. Un dito di guanto pieno di sale, riscaldato, può servire per metterne la punta nell'orecchio. La madre deve, però, provarne il calore mettendolo accosto al proprio orecchio. Non mettete niente di acuto o tagliente nell'orecchio. Se la persistente applicazione del calore non dà sollievo, provate a lavare l'orecchio frequentemente con acqua calda a quel grado di calore che il bambino potrà sopportare. Persistendo il dolore, bisogna chiamare il medico. A volte i dolori d'orecchio dipendono da acqua o da altra materia formatasi dietro al timpano e il medico deve forse tagliare il timpano per farnela uscire; ma ciò non deve spaventare la madre, perchè ne verrà sollievo al bambino e l'udito non ne soffrirà.

Bambina con gli Adenoidi

Mal di gola.—Un mal di gola non deve mai essere trascurato. **Bisogna subito chiamare il medico. Potrebbe trattarsi di difterite.**

Cause ed effetti degli adenoidi.—I bambini soffrono frequentemente di adenoidi che sono delle escrescenze fungose dietro al naso. Essi si rivelano con frequenti raffreddori, respirazione per la bocca e russare nel sonno. Nei bambini grandicelli fanno perfino cambiare l'espressione del volto, li fanno apparire stupidi e impediscono loro di far profitto a scuola. I bambini in tali condizioni parlano con difficoltà, si stancano facilmente, non mangiano bene ed a volte sono un po' sordi.


Tenda per il Crup

L'asportazione degli adenoidi.—Nei bambini piccoli il medico può talvolta essere in grado di guarire il sofferente senza ricorrere ad un'operazione. Nei bambini più grandicelli non c'è da far altro che rimuovere gli adenoidi. Per far ciò occorre una leggiera operazione che causa una malattia di un giorno o due. Dopo tolti gli adenoidi, il bambino deve respirare con la bocca chiusa.

Tonsille ingrossate.—Le tonsille ingrossate che spesso accompagnano gli adenoidi ma che altre vole si presentano isolatamente, sono causa di molti mali di gola ed attacchi di tonsillite. Se il medico lo consiglia, le tonsille possono ess ere rimosse mediante un'operazione.

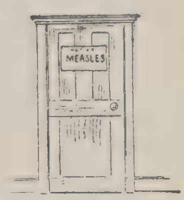
Il Crup.—I bambini che sono stati esposti a un forte vento od hanno contratto un forte raffreddore, a volte sono tormentati da una tosse violenta, durante la notte, accompagnata da soffocazione. Questa malattia si chiama "crup." **Chiamate subito il medico.** In attesa del medico, il bambino può ottenere qualche sollievo bevendo del latte molto caldo. Fatelo sedere sul letto. Mettetegli sopra disteso un lenzuolo a modo di tenda e collocate presso il letto, o la culla, una pentola di acqua bollente nella quale sia stato versato un mezzo cucchiaino

di tintura di benzoino; lasciate quindi uscire il vapore della pentola sotto la tenda improvvisata. A questo modo s'inumidisce l'aria e si allevia la tosse. Date al bambino un cucchiaino di sciroppo d'ipecacuana ogni mezz'ora fino a farlo vomitare.

Malattie del petto.—Le malattie della parte inferiore del sistema respiratorio sono il più delle volte gravi e richiedono le cure del medico.

Miscele per la tosse.—Le miscele per la tosse che i vicini hanno usato pei loro bambini, non sono consigliabili, nè lo sono le medicine patentate che si vendono dal droghiere e vengono raccomandate dal commesso. Prendete solo quel che è prescritto dal medico e fate quello che egli vi ordina.

Bronchite.—La bronchite, della quale spesso soffrono i bambini, è generalmente causata da infezione prodotta da raffreddori. A volte c'è una febbre leggiera. Completo riposo ed aria fresca sono necessari. Gli attacchi di bronchite durano generalmente da cinque giorni ad una settimana. Bisogna aver cura di non far prendere altri raffreddori al bambino, poichè ne potrebbe derivare la polmonite.



Bronco-polmonite.—Una delle frequenti malattie dei bambini piccoli è la bronco-polmonite acuta, che nei primi anni dell'infanzia è la specie di polmonite più frequente. Questa non è, come la polmonite, un'infiammazione dei polmoni, ma è un'affezione di parte dei tubi bronchiali Può causare un'alta febbre. Il bambino che ne è affetto respira con difficoltà. Nei bambini si riscontra anche la vera polmonite come negli adulti. Queste malattie possono essere curate solo dal medico.

Malattie contagiose con sfogo.—Vi sono cinque malattie contagiose che si manifestano con sfogo sulla pelle e sono: febbre scarlattina, morbillo, una specie di morbillo detto volgarmente "asinino," vaiuolo e falso vaiuolo. Sono malattie dei bambini, ma a volte anche gli adulti possono esserne affetti.

Stadi delle malattie.—La durata di queste malattie è divisa in quattro stadi: il primo incomincia quando il bambino è esposto alla malattia e dura fino all'apparire dei primi sintomi; il secondo dura dall'apparire dei primi sintomi fino al manifestarsi dello sfogo sulla pelle; il terzo va dall'apparire dello sfogo fino a che incomincia a sparire ed a sfogliarsi; il quarto dura fino alla completa scomparsa delle macchie od eruzioni, ed è il periodo della caduta della pelle alterata.

Contagio da evitarsi.—È un errore il credere che se un bambino in una famiglia ha una di queste malattie, tutti gli altri bambini debbono contrarla "per farla finita una volta". Non è necessario che i bambini prendano la scarlattina, o il morbillo, od altre malattie e sta male mettere un bambino sano nella stessa stanza con un bambino affetto da malattia contagiosa.

Isolamento.—Generalmente parlando, ogni bambino ritenuto affetto da malattia contagiosa deve essere tenuto in una stanza a parte. Il resto della famiglia, eccettuata la persona che accudisce all'ammalato, deve tenersi lontano da esso. **Bisogna chiamare subito il medico.** Ogni cibo o indumento o altro proveniente dalla stanza dell'ammalato deve essere prima disinfettato. Se possibile, i piatti necessari dovrebbero essere lavati e tenuti ivi fino a che il bambino guarisca.

Morbillo.—Il morbillo è più frequente fra uno e sei anni di età. I bambini al disotto di cinque mesi molto raramente ne sono affetti e pochissimi al disotto di un anno se sono allattati alla mammella. La malattia incomincia generalmente da otto a dodici giorni dopo la causa che la determina. Il secondo stadio, dai primi sintomi all'apparire dello sfogo, dura da tre a cinque giorni. Sette od otto giorni dopo il principio della malattia, le croste incominciano a cadere. Il maggior pericolo nel morbillo è la bronchite o la polmonite che può

risultarne. La stanza in cui è il bambino ammalato deve essere tenuta oscura fino a che la luce non fa più male agli occhi del sofferente.

Morbillo "asinino."—È detto anche "German measles" e scoppia due o tre settimane dopo la causa che lo determina. È la più innocua delle malattie contagiose, molto benigna e dura pochissimo. Sembra una leggiera forma del vero morbillo.

Scarlattina.—La febbre scarlattina incomincia repentinamente. Generalmente incomincia con vomito e febbre alta e quasi subito appariscono le macchie sulla pelle. Si manifesta più frequentemente fra uno e cinque anni di età. Si ritiene che questa malattia sia maggiormente contagiosa mentre dura lo sfogo della pelle e mentre le croste si staccano. Cibi, indumenti e qualsiasi altra cosa toccata dall'ammalato conservano per mesi, ed anche per anni, il potere infettivo. Fate esattamente quello che il medico ordina tanto nell'accudire all'ammalato, quanto nel proteggere gli altri membri della famiglia. La scarlattina può causare malattie dei rognoni, sordità, polmonite ed altre malattie gravi.

Bambina col Vaiuolo

Vaiuolo.—Le persone affette da vaiuolo devono essere mandate all'ospedale. La vaccinazione è l'unica protezione contro il vaiuolo. I bambini dovrebbero essere vaccinati preferibilmente nell'età dai quattro ai sei mesi e dovrebbero essere vaccinati di nuovo a dieci e dodici anni di età.

Falso vaiuolo.—È detto anche comunemente "chicken pox" ed è una malattia contagiosa benigna. Può prendere da due a otto giorni dalla causa che la determina all'apparire dello sfogo della pelle. Le piccole bolle vengono fuori a poche per volta. La febbre è leggiera. Dopo pochi giorni le bollicine si disseccano e formano piccole croste. Al bambino ammalato non si deve permettere di andare nella strada o di scherzare con altri bambini se prima tutte le croste non sono cadute. A volte il bambino col falso vaiuolo si sente così bene che è difficile tenerlo in letto, ma se non se ne ha cura e non lo si obbliga a stare in letto durante la febbre, può prendere la polmonite.

Difterite.—La difterite è una malattia anche del naso o della gola ed è molto pericolosa. Se si usa subito l'anti-tossina c'è poco pericolo di morte per causa della difterite. **Non esponetevi a rischi in casi di mal di gola e chiamate subito il medico.** Solo un medico può dire se si tratti o no di difterite. Se vi son dubbi circa la causa di soffocazioni e raucedini, l'anti-tossina deve essere somministrata immediatamente. Al bambino non si deve permettere di lasciare il letto finchè il medico non lo dice. Alzandosi troppo presto il bambino, la difterite potrebbe influirgli sul cuore. Solo dopo che il medico ha constatato esser il naso o la gola perfettamente liberi di germi di difterite, al bambino può esser permesso di alzarsi, di uscir di casa o scherzare con altri bambini.

Malattie contagiose senza sfogo.—Vi sono molte malattie contagiose che non si manifestano con sfoghi della pelle.

Tosse convulsiva.—La tosse convulsiva è considerata come una pericolosa malattia dell'infanzia per le sue possibili complicazioni. Il violento tossire può a volte produrre l'ernia. La polmonite spesso sopravviene durante la tosse convulsiva, e la tisi può seguirla. I bambini affetti da questa tosse hanno bisogno di molt'aria fresca, ma non bisogna condurli dove sono altri bambini ai quali potrebbero comunicare la loro malattia. Muoiono più bambini a causa della tosse convulsiva che a causa del vaiuolo e della scarlattina messe insieme. Se il bambino vomita, dategli di nuovo da mangiare. È importante mantenere le forze del bambino. Non gli date medicine se il medico non le prescrive.

Orecchioni.—Gli orecchioni causano un gonfiore della faccia presso gli orecchi e sono comuni fra i bambini in età da due a quindici anni. La malattia impiega da una a quattro settimane a manifestarsi ed è molto contagiosa. Sol

dopo la terza settimana il bambino che ne è affetto può venire a contatto con altri bambini.

Febbre tifoidea.—La febbre tifoidea è una malattia causata da germi ed è generalmente causata dal bere acqua o latte contenente questi germi. Molti di quelli che ne hanno sofferto portano spesso i germi nelle viscere per lungo tempo e, per poco pulite abitudini, o toccando l'altrui cibo con mani sporche, possono comunicare ad altri la malattia. Spesso le mosche trasportano i germi depositandoli sui cibi, sui capezzoli delle bottiglie, sui bicchieri ed altro. I germi della tifoide penetrano quasi sempre nell'organismo per via della bocca. Questa malattia raramente colpisce i bambini al disotto di due anni di età e pochi al disotto di cinque anni ne sono affetti, ma è comune fra ragazzi di cinque a quindici anni.

Influenza.—L'influenza, detta anche Grippe, è un'altra malattia causata da germi e può esser grave nei bambini. L'infiammazione che ne risulta, può attaccare il naso, la gola o i polmoni, lo stomaco o le intestina, i nervi o il cervello e a volte tutti insieme. Essa può essere seguita da polmonite. L'ammalato deve essere tenuto lontano dal resto della famiglia, come nel caso di ogni altra malattia contagiosa.

Suffimigi.—Dopo una malattia contagiosa la casa deve essere accuratamente disinfettata per distruggere i germi. La disinfezione si fa con suffimigi. Nella maggior parte delle città è l'Ufficio Sanitario Municipale (Board of Health) che si occupa di ciò, ma solo per la stanza in cui è stato l'ammalato. Si consiglia però di suffumigare pure le altre stanze. La famiglia deve provvedere a bollire panni, piatti ed altro usati per l'ammalato allo scopo di disinfettarli. Un po' di soda deve essere aggiunta all'acqua bollente nel disinfettare le stoviglie, le forchette e i cucchiai, i bacini da lavar le mani, forbici, netta-unghie, ecc. Tranne nei casi in cui l'ammalato soffre agli occhi, la stanza in cui giace deve essere piena di luce, od almeno quanto sia possibile. Persone ammalate non devono stare in stanze scure.

Metodo di suffumigazione.—Dopo che l'Ufficio Sanitario ha fatto disinfettare una stanza, lavatene bene le pareti, i mobili e tutte le parti di legno con acqua calda e sapone. Tutte le porte e le finestre devono essere lasciate aperte per varie ore per far penetrare l'aria fresca.

CAPITOLO VII.—EMERGENZE

Accidenti.—È importante ricordare in questo capitolo che il prevenire gli accidenti è meglio del sapervi metter riparo. Ognuno, però, dovrebbe sapere che cosa si debba fare in caso di accidenti. C'è un buon modo e un cattivo modo di contenersi in tali emergenze, poichè anche i lievi accidenti possono dare seri disturbi se non appropriatamente trattati.

Antisettici.—Gli antisettici impediscono ai germi dannosi di causare serie malattie dopo una scottatura, un taglio od altro lieve accidente. Gli antisettici sono in massima parte velenosi e perciò pericolosi dove vi sono dei bambini attorno. Non li usate se non sapete esattamente come bisogna usarli e se non potete tenerli dove nessuno, fuorchè voi stesso, li possa toccare. L'acido borico in polvere è il più semplice antisettico che si possa tenere in casa e non è velenoso.

Storte.—Un tipo comune d'accidente è la storta. A volte il polso o il collo del piede vengono improvvisamente distorti per qualche sforzo e, sebbene non vi sia frattura di ossa, ne risulta una condizione dolorosa. I tendini che tengono unite le ossa si sono forse sforzati per soverchia tensione e ne risulta il gonfiore al polso o al collo del piede che si chiama storta. Questo gonfiore bisogna cercare di impedire o ridurre.

Trattamento.—Mettete la parte sforzata sotto un getto d'acqua fredda dalla pompa o da altro. In mancanza d'acqua fredda si può usare l'acqua molto calda. L'acqua tiepida non è buona. Deve essere o molto fredda o molto calda. Dopo fatto ciò, quando il gonfiore incomincia a diminuire, la parte sforzata deve essere bendata strettamente. Si mette prima del cotone sulla parte e quindi vi si avvolge attorno strettamente la benda. La fasciatura deve essere cambiata ogni giorno e la giuntura più vicina alla parte sforzata deve essere strofinata un po' ogni volta. Per le sforzature molto leggiere del collo del piede, si lascia scorrere l'acqua fredda per un po' di tempo sulla parte e poi il piede ammalato vien messo in una scarpa a stringhe strettamente allacciata. Si può lasciar camminase il bambino, se gli è possibile farlo. L'allacciatura stretta impedisce l'aumentare del gonfiore e il moto mantiene attiva la circolazione del sangue.

Prevenzione delle ferite.—Gli oggetti acuti, come aghi, spilli o chiodi, causano punture, o ferite che sembrano piccoli fori. Bisogna aver la cura di non gettar via o lasciare per casa assi o tavolette nelle quali siano rimasti conficcati dei chiodi ed allora vi sarà meno gente con ferite di chiodi ai piedi Se un ago o uno spillo si conficca in una mano o in un piede e lo tirate fuori voi stesso, osservatelo bene per vedere se è intero. Se credete che una parte sia rimasta nella ferita, fatela estrarre subito dal medico. Non bisogna lasciare aghi o spille attaccati ai panni sporchi che vanno al bucato. Le punture sono pericolose perchè spesso sono molto profonde e non possono essere facilmente pulite.

Trattamento.—La cosa più importante nel trattamento delle ferite è quella di mantenerle pulite, poichè se sono sporche non si guariscono bene. I chiodi rugginosi possono causare le peggiori ferite sebbene il foro alla superficie della pelle sia piccolo.

Tetano.—I germi del tetano vivono sotto la superficie della terra o nella polvere e possono trovarsi sul chiodo rugginoso o sul piede sporco quado ne viene ferito ed in questo modo i piccoli germi verranno introdotti nella lesione. Se uno si conficca un chiodo in un piede, lavate prima accuratamente la fe-

rita con acqua calda contenente qualche antisettico e spremete dolcemente la parte ferita per farne uscire il sangue, e con esso probabilmente esce anche il aerme dannoso. Prendete poi un pezzo di straccio pulito o un po' di cotone assorbente, inzuppatelo nell'acqua, mettetelo sulla ferita e legatelo con una benda. Tutti gli stracci usati devono essere pulitissimi. La ferita deve essere lavata con attenzione. Se s'infiamma o dà dolore, bisogna subito chiamare il medico.

Schegge.—Piccoli pezzi di legno, chiamati schegge, possono causar disturbi perchè a volte non possono essere estratti interamente Nell'estrarre la scheggia, fate in modo che esca intera, altrimenti se ve ne restano frammenti, la parte ferita ne soffrirà molto. Se si nota dolore, arrossimento o gonfiore, bisogna consultare il medico.

Prevenzione dei tagli.—Non lasciate coltelli aperti, forbici e cose acute o taglienti dove i bambini possono toccarle e non permettete ai bambini di mettersi cose acute in bocca o in tasca o maneggiare cose di vetro.

Tagli.—La cosa essenziale in caso di tagli è quella di arrestare l'uscita del sangue. Se il taglio è sulla mano o sul braccio, alzate il braccio in modo che il sangue scorra meno facilmente. Premete il pollice o le dita al disotto o al disopra della ferita fino a che non esca più sangue. Se il sangue non si arresta, legate la parte ferita strettamente con un fazzoletto pulito in modo da frenarne l'uscita e tenetevelo fino all'arrivo del medico. A volte un dito della mano o del piede o qualche altro membro vien quasi troncato. Finchè esso è tenuto attaccato da un po' di carne, c'è sempre speranza che le due parti possano ricongiungersi. Il pezzo penzolante deve essere ben lavato i nacqua calda e tenuto accostato all'altra parte fino all'arrivo del medico.

Contusioni.—Se la pelle si lacera in qualche parte del corpo per effetto di qualche contusione bisogna lavar bene la parte con acqua contenente un antisettico, applicandovi un po' di cotone o un pezzo di straccio pulito inzuppato nella soluzione e fasciandolo. Se si tratta di una contusione senza scorticature, si applicano sulla parte pannolini inzuppati in acqua bollente e spremuti.

Cerotti.—Il cerotto (plaster) è utile se si sa come usarlo. Può essere comprato in farmacia dove si vende in rotoli di varie lunghezze e larghezze. Quando c'è una piaga in qualche parte del corpo dove una fasciatura può scivolare fuor di posto, mettetevi sopra un po' di garza e fissatela col cerotto. È bene addestrarsi nel far le fasciature per quando ne sorgerà il bisogno. I cerotti di ossido di zinco possono essere portati per vari giorni senza che la pelle ne soffra.

Prevenzione delle scottature.—È importante sapere come prevenire le scottature. La flaneletta che si usa tanto per biancheria da notte e per coperte da letto, ha alla superficie una peluria che può prender fuoco se un fiammifero vi si accende vicino o se passa davanti ad una fiamma. Ve n'è però di quella che è stata inzuppata in un preparato che la rende meno infiammabile. Questa costa un po' di più, ma deve essere preferita. La flanelletta deve essere sempre lavata prima di essere adoperata. Gl'indumenti di lana bruciano meno facilmente di quelli di cotone. Le madri accorte non permettono ai bambini di scherzare intorno ai fuochi e falò. Non si devono pulir guanti con la benzina in vicinanza di una stufa accesa, nè di notte. La benzina, o gasolina, esplode facilmente. Non si deve lasciare acqua bollente dove i bambini possono farla versare.

Incendi.—In caso d'incendio chiudete tutte le porte e le finestre che vi è possibile chiudere. Ciò importa più che tentare di salvare i mobili. Date quindi l'allarme. Se l'incendio non può esser spento quando ve ne accorgete, date prima l'allarme e poi chiudete tutto.

Trattamento delle scottature.—In caso di scottature la prima cosa da farsi è di riparare le scottature contro l'aria, poichè questa le rende ancora più dolorose. Se molta parte del corpo è scottata, la miglior cosa a farsi è quella di mettere la persona, vestita com'è in una vasca d'acqua. Le piccole scottature si trattano con acqua fredda. Alcuni, essendosi scottati, dicono: "Ho messo la mano nell'acqua e quando l'ho tirata fuori mi faceva male come prima." Questo dimostra che bisognava continuare a tenerla nell'acqua. Se si tiene la parte scottata nell'acqua mentre si aspetta il medico, quando egli arriva non avrà nulla da disfare. La farina e le unzioni bisogna lasciarle stare. A volte potrebbero far male. L'acqua è sempre a portata di mano, ed essa fa cessare il dolore impedendo all'aria di venire a contatto con la parte scottata. Inoltre non fa alcun danno prima che arrivi il dottore.

Varie specie di scottature ed il loro trattamento.—Vi sono tre specie di scottature. La prima fa solamente arrossire la pelle, la seconda fa alzare le bolle, la terza distrugge la pelle. Quando la pelle è soltanto arrossita, sulla parte scottata bisogna mettere un pannolino morbido e pulito inzuppato in acqua nella quale sia stata disciolta della soda da cucinare. Perchè la parte scottata non venga a contatto con l'aria, deve ssere coperta di ovatta o bende. Se si son formate bolle, bisogna versarvi sopra dell'olio ed applicarvi pannolini morbidi inzuppati d'olio di quello detto "carron-oil") fatto d'olio di semi di lino ed acqua di calce in parti uguali. Di quest'olio se ne dovrebbe tener sempre in casa; ma invece di esso si può usare l'olio d'oliva. Le scottature di sole devono essere trattate come ogni altra scottatura.

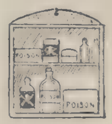
Protezione degli occhi.—I peli che orlano le palpebre impediscono alla polvere di entrare negli occhi e quel che per caso può passare attraverso di essi, vien lavato dalle lagrime e se n'esce con esse. Quando qualche cosa entra nell'occhio, non lo sfregate. Sfregate invece l'altro occhio. Ciò farà, probabilmente, lagrimare ambedue gli occhi e le lagrime laveranno quello in cui è il corpo estraneo. Se un grano di polvere è entrato nell'occhio, un buon mezzo è quello di levarlo via usando l'angolo bagnato di un fazzoletto pulito. È bene chiudere l'occhio per alcuni minuti fino a che s iempie di lagrime. Se ciò non giova, prendete la palpebra superiore e tendetela sopra a quella inferiore. Subito dopo che il corpo estraneo è stato tolto, l'occhio si sente ancora come se vi fosse tuttavia. Questa sensazione passerà subito. Se non passa, chiamate il medico. Lo starnutare e il soffiarsi il naso a volte aiutano ad espellere ciò che è nell'occhio.

Annerimento.—L'annerimento dell'occhio in conseguenza di un colpo deve essere trattato bagnando immediatamente l'occhio con acqua calda e strofinandolo molto delicatamente.

Oggetti nel naso.—I bambini spesso si ficcano corpi estranei nel naso. Solleticate il bambino nelle narici con un filo o con una piuma per provocare lo starnuto. Non ficcate nulla nel naso per estrarne qualche cosa che vi è rimasta dentro.

Sangue dal naso.—Se vien fuori sangue dal naso, si deve deve tenere il corpo eretto e la testa volta in su. Non si deve curvarsi su di un bacino. È bene metter acqua fredda o ghiaccio sulla nuca e sul naso. Mettete intorno al collo una tovaglia bagnata in acqua freda e spremuta ed un'altra sulla parte inferiore della fronte e sulla parte superiore del naso. Chiudete, stringendole con le dita, ambedue le narici. Se l'uscita del sangue persiste, bisogna turare il naso con del cotone o un pezzo di pannilino pulito. Prendete tanto cotone quanto l'estremità del pollice, avvolgetevi intorno del filo, inzuppatelo in tè molto carico e spingetelo dolcemente su per la narice, lasciando fuori un'estre-

mità del filo. Arrestato il sangue per una mezz'ora, tirate l'estremità del filo e dolcemente estraete il piccolo tampone. Non soffiate il naso e non tossite. Un bambino al quale vien spesso sangue fuori dal naso, ha bisogno di star molto a far moto all'aperto.



Prevenzione dell'avvelenamento.—Per prevenire gli avvelenamenti, bisogna aver cura di mettere un segnale esteriore a tutte le bottiglie che contengono liquidi velenosi e tenerle separate da altre bottiglie e in luoghi dove i bambini non possono arrivare. Prima di somministrare qualsiasi medicina guardate l'etichetta sulla bottiglia. Non lasciate mangiare ai bambini confetture dai colori vivi, che spesso sono colorate con sostanze velenose. In caso di avvelenamento non c'è da fare che una cosa: **chiamare il medico.** In attesa del medico, date al sofferente qualche cosa che lo faccia vomitare: tazze d'acqua calda con sale dentro, per esempio. Ma non perdete tempo a cercare il sale od a riscaldare acqua se non ce n'è di calda. Usate magari acqua fredda mentre si prepara quella calda. In qualsiasi caso di avvelenamento è bene dare al sofferente dei bianchi d'uovo, sbattendone quattro in un quarto d'acqua e facendogli prendere questa preparazione tanto quanto ne potrà bere.

Morsicature di cane.—Nel caso di una morsicatura di cane, bisogna pulir bene la ferita con acqua calda, spremerla quanto è possibile e quindi trattarla come ogni altra ferita usando materiale pulito per la fasciatura. Se si sa che il cane è arrabbiato, il ferito deve essere trasportato immediatamente al Pasteur Institute. Di tali istituti ve ne sono in New York, a Chicago, Baltimore, Richmond, Atlanta, Ann Arbor, St. Paul, New Orleans, St. Louis e Houston. Non fate uccidere il cane se prima non si è accertato che sia idrofobo.

Prevenzione della soffocazione.—Per prevenire le soffocazioni, non bisogna permettere ai bambini di tenere in bocca, mentre giuocano, piccoli oggetti come viti, spilli, legumi, chicchi di granone, fischietti, ecc.

Soffocazione.—In caso di soffocazione, battete la persona sulla schiena fra una spalla e l'altra, con la mano aperta. Nel caso di un bambino piccolo si può provare ad alzargli le braccia in alto quanto più è possibile sopra la testa; oppure adagiarlo bocconi sulle ginocchia colla testa penzoloni battendogli dolcemente la schiena con la mano aperta. Sé il bambino ha ingoiato un piccolo oggetto, a volte causa meno disturbi il lasciarlo passare attraverso il corpo che il tentare di estrarlo dalla gola. In tal caso il bambino dovrebbe mangiare in abbondanza pane e patate che spingeranno in giù l'oggetto impedendo che faccia male al corpo. Non date olio di ricino od altri purganti.

Svenimenti.—Quando una persona sviene, la prima cosa da farsi è quella di adagiarla supina per terra o su di un sofà. Sbottonate o slacciate gli abiti o le vesti, sollevate i piedi del sofferente mettendovi qualche cosa sotto, od abbassategli la testa lasciandola penzolare dalla sponda del sofà. Spruzzate acqua fredda sul volto. Se la persona non rinviene, chiamate il medico. Le persone svenute hanno bisogno di aria libera; non bisogna quindi lasciare che la gente vi si affolli intorno.

Singulto.—Pel singulto, bisogna chiudere gli orecchi con ambedue le mani e bere lentamente da una tazza tenuta da qualche altro. Se questo non giova, bisogna cercare di starnutare. Mettetevi in bocca un cucchiaino di zucchero in polvere, oppure cacciate fuori la lingua e tenetela così per qualche momento. Se il singulto continua a lungo, bisogna chiamare il medico.

Cadute in acqua.—Tutti i ragazzi dovrebbero saper nuotare. Cadendo in acqua non bisogna sbattere le braccia e sforzarsi di tener la testa fuori dell'ac-

qua. Le braccia devono essere tenute sotto la superficie dell'acqua. Tutto quel che occorre tener fuor d'acqua è il naso e la bocca. Giacete quietamente sulla schiena e respirate forte. Non pattinate su ghiaccio sottile. Se andate in battello tenete sempre a tiro di mano un remo o una gaffa, o gancio.

Per impedire accidenti nelle vie.—Nel corso di un solo anno, nello Stato di New York, 162 bambini furono travolti da carri elettrici, 142 da carri a cavalli e carrozze, 84 da automobili, 50 da biciclette, 52 da treni e 79 da cavalli. I bambini piccoli non devono essere lasciati soli per le vie. I bambini più grandi dovrebbero stare attenti quando giuocano all'aperto. Queste poche norme circa quello che si deve fare in caso di accidenti potranno risparmiare molto male e molti disturbi; ma sono solo le cose più lievi e semplici che possono essere trattate senza l'aiuto del medico. **Non vi provate troppo a far senza del suo aiuto.**

The Light That Never Fails

N348

DZIECKO

DRUKOWANE i WYDANE

PRZEZ

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

NA POŻYTEK

POSIADACZY POLIS.

POLISH

DZIECKO

Drukowane i Wydane przez
METROPOLITAN LIFE INSURANCE
COMPANY
na pożytek posiadaczy polis

Nakładem Towarzystwa Ubezpieczeń Życiowych Metropolitan.
1912.

SPIS RZECZY

Strona

Adenoidy, ochrona i leczenie 25, 28
Angielska choroba....... 18
Antyseptyczne środki.... 32

Bielizna 8
Ból gardła.............. 28
Ból uszu................ 28

Chodzenie 22
Chore dziecko........... 17
Choroby zakaźne........ 30
Ciepło 10
Czkawka 35
Czystość 3, 4, 16

Dezinfekcyjne środki...4, 5
Dławienie się........... 35
Dyfterya 30

Futra 26

Głowa 11, 25
Grzanie flaszek......... 16

Influenza 31

Karmienie 12, 13
Kąpiele.........7, 10, 22, 25
Koklusz 30
Konewki na śmiecie...... 3
Konieczności 23
Kolki 18
Krew z nosa............. 34
Krup 28
Kubki do picia.......... 4
Kupowanie gotowych potraw 16
Kwas borny............. 5

Lato drugie 20

Strona

Lekarz 7
Lekarze szkolni......... 23
Lekarstwa na kaszel..... 28
Lekarstwa patentowe.... 18
Łóżko 22

Mieszkanie 6
Mięszanie mleka......... 15
Migdałki spuchnięte...... 28
Mówienie 22
Muchy 3
Mumps 30
Mycie flaszek........... 15

Napełnianie flaszek...... 15
Narażanie zdrowych...... 29
Niemiecka odra.......... 29

Oczy 24
Oczy, uszy i nos........ 10
Odosobnienie 29
Odpoczynek 7
Odra 29
Okulary 24
Ospa 30
Ospa wietrzna........... 30

Piersi 7
Plaster 33
Pokarm 12
Poparzenia 33, 34
Po szkole............... 24
Potrawy gotowe......... 16
Potrzeby ogólne......... 20
Powietrze świeże.5, 6, 12, 23
Pożar 34
Przed szkołą............ 24
Przeziębienia 27
Przyzwyczajenia przy jedzeniu 21

Strona

Ręczniki brudne......... 3
Robaki 27
Rozwój dziecka.......... 10
Ruch 6

Sen 10, 22, 23
Sińce 33
Słońce 6
Staranie o cycki......... 16
" o garnki 3
" o lodownię 4
" o matkę 6
" o mleko 14
Stopnie chorób.......... 29
Szafy 3
Szkarlatyna 29

Trawienie 27
Trzewiki 17, 26
Tyfus 30

Ubranie 22, 26
Ukąszenie psa........... 35
Usta 25
Uszy 25

Ważenie dziecka......... 14
Woda 12
Wykadzenie 31
Wypadki 32
Wypadki w wodzie....... 35

Zapalenie oskrzeli....... 29
Zapalenie szczytów płuc.. 29
Zarazki 3
Ząbkowanie 17
Zemdlenie 35
Zęby 7
Zwichnięcia 32

Materyały do tej książki przygotował Belle Lindner Israels. Podziękowanie należy się Drowi Abram Jacobi, Drowi Charles Gilmore Kerley, Drowi Ira S. Wile, p. Hastingsowi Hart i pannie Ellen Babbitt z fundacyi Russell Sage, dyrektorowi Augustowi S. Knight, M. D. i p. Lee K. Frankel Ph. D., którzy czytali manuskrypt i udzielili swoich uwag co do formy jego i treści.

Autor korzystał z następujących książek:

Choroby dzieci przez Drów Chapin i Pisek, Dodatki do pedyatryi przez Dra Abrama Jacobi, Opieka nad dzieckiem przez Dra J. P. Crozier Griffith, Rozmowy z młodemi matkami przez Dra Charles Gilmore Kerley, Karmienie niemowląt przez Dra Józefa E. Winters, The Gulick Hygiene Series, wydana przez Dra Luthera H. Gulick; Niemowlęctwo przez E. T. Kelynack.

DZIECKO

ROZDZIAŁ I.—MIESZKANIE.

Czystość mieszkania.—Każda matka powinna pamiętać o tem, że dom jest najgłówniejszą rzeczą. Jest tedy rzeczą ważną, żeby dom był utrzymywany w takim stanie, żeby tym, którzy w nim żyją, dawał szansę jak najdłuższego życia. Oto przyczyna "domowego sprzątania". Nie wymyślono go na to, żeby ludziom przysporzyć niepotrzebnej mitręgi, lecz dlatego, że w czystym domu i ludzie są czyści. Co do dzieci w domu bardziej jeszcze niż co do dorosłych trzeba przestrzegać czystości, ponieważ dzieci same o siebie dbać nie potrafią.

Sprzątanie.—Są dobre i złe sposoby sprzątania. Sposób dobry jest zupełnie prosty i wymaga niewiele czasu. Zły sposób jedynie przenosi kurz i śmiecie z jednego miejsca na drugie. Kurz należy usunąć a nie tylko rozruszać.

Celem uwolnienia domu od kurzu należy pamiętać, że najlepszemi narzędziami do sprzątania są: świeże powietrze, światło słoneczne, dobra miotełka i miękka wilgotna szmata. Nie ścieraj prochów suchą ścierką, ani ich nie zmiataj piórkiem; używaj wilgotnej ściereczki. Podłogę zamiataj mokrą miotełką albo mokrym papierem.

Naczynie.—Naczynie kuchenne i stołowe należy utrzymywać czysto i apetycznie przez staranne mycie i gotowanie. Resztki potraw pozostawione w garnkach i na talerzach psują się i stają się trucizną.

Szafy.—Szafy powinny być utrzymywane w porządku i czystości. Nie należy w nich przechowywać rzeczy niepotrzebnych, których już nie mamy zamiaru używać. Przynajmniej cztery razy w roku należy je szorować wodą i mydłem.

Wiaderko na odpadki.—Największą uwagę należy zwracać na czystość wiaderek na śmiecie, kanałów i wychodków. Tu gorąca woda i mydło są najlepszemi środkami utrzymywania czystości. Najprostszym środkiem odkażającym (dezinfekcyjnym) jest chloryd i wapno. Pokropić niem należy podłogę piwnicy, kubły na śmiecie, kanały i wychodki, a zarazki nie będą się mnożiły.

Brudne ręczniki.—Ręczniki, ścierki do naczynia, ścierki do szorowania, szczotki i miotły zostawia się często pełne tłuszczu i kurzu, zamiast je oczyścić. Przyciągają one muchy. Po użyciu tych rzeczy należy je zawsze oczyścić, wypłukać i wysuszyć.

Zarazki.—Zarazki są to bardzo drobne roślinki. Nazywamy je także mikrobami albo bakteryami. Znajdują się one w powietrzu, w kurzu i w naszych potrawach. Istnieją zarazki nieszkodliwe i takie, które powodują choroby. Jeżeli ciało jest silne i zdrowe, niebezpieczeństwo zarazków chorobotwórczych jest mniejsze. Jeżeli zaś ciało jest osłabione, zawsze zachodzi niebezpieczeństwo z ich strony.

Prawie wszystkie zarazki dostają się do ciała przez usta i nos. Dlatego zwyczaj ssania palców, lub brania do ust rzeczy, które kto inny miał w ustach, ołówków, monet, gumy do żucia itp. ułatwia zarazkom przystęp do naszego ciała.

Gdzie się zarazki znajdują?—Kurz i brud zanieczyszczają dom. Szkodiwe zarazki żyją głównie w kurzu, w gnijących resztkach potraw, w brudnych sukniach, w nieobmytych garnkach, patelniach i śmietnikach.

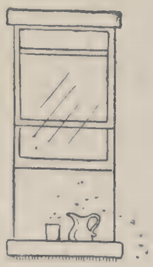
Ażeby trzymać zarazki zdala należy trzymać zdala od mieszkań ludzkich wszystko, co te zarazki przenosi, a więc owady i zwierzęta. Muchy i moskity przenoszą bakcyle wielu chorób jakoto suchot, malaryi, tyfusu i żółtej febry.

Muchy.—Muchy gnieżdżą się w brudzie. Przebywają najchętniej w śmietnikach, gnojówkach, wychodkach i innych nieczystych miejscach. Z tych nie-

czystych miejsc przylatują one do mieszkania, i siadają na naszych potrawach lub na ssawce flaszeczki dla dziecka. Czasem wpadają do mleka i pozostawiają w niem zarazki. Na potrawach, których się dotkną mogą również pozostawić zarazki żółtej febry lub innych niebezpiecznych chorób. Plamy z much są nietylko brudne ale i niebezpieczne.

Moskity gnieżdżą się w wilgotnych, błotnistych okolicach oraz w małych zbiorowiskach wody tworzących się po podwórzach. Niektóre z nich przenoszą zarazek malaryi, inne zarazek żółtej febry.

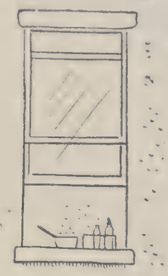
Obrona.—Należy mieszkanie w samych początkach sezonu starannie opatrzyć zasłonami. Gdzie nie można dostać zwyczajnych drucianych siatek do okien, prosta siatka może być zawieszona w oknie tak, żeby je w całości przykryła. Wystarczy ona równie dobrze do uwolnienia mieszkania od much i moskitów.



Potrawy.—Wszystkie potrawy muszą być przechowywane w lodowni i starannie przykrywane. Potrawy tak przechowywane utrzymują się świeże i zdrowe dłużej niż bez lodu. Potrawa zaczynająca się psuć, czy to owoc, mleko lub mięso zawiera zawsze zarazki, które szkodzą ciału i powodują choroby. Zwłaszcza dzieci są skłonne do chorób żołądka i jelit przez nadpsute potrawy.

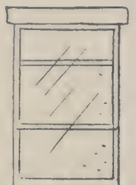
Lodownie.—Lodownie należy przynajmniej raz w tygodniu czyścić bardzo gruntownie. Gdy się coś w lodowni rozleje lub rozsypie, musi być natychmiast oczyszczona. Potrawy zwłaszcza w lecie bardzo szybko ulegają zepsuciu; należy uważać, żeby nie przechowywać w lodowni psujących się potraw. Rura powinna przynajmniej raz w tygodniu być czyszczona gorącą wodą za pomocą szczotki na długiej rączce.

Czyste suknie.—Bieliznę należy utrzymywać czysto i wszystką bieliznę, która ma być prana, z wyjątkiem flaneli i kolorów należy raz w tygodniu gotować. Bielizna nie staje się czystą i wolną od zarazków przez samo pranie bez gotowania. Gorąco zabija zarazki. W obec tego, że brud zawsze oznacza niebezpieczeństwo, należy bieliznę utrzymywać możliwie najczyściej. Wierzchnie suknie wełniane powinny być starannie czyszczone szczotką i gąbką i często wywieszane na świeże powietrze.



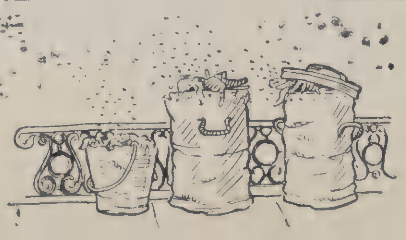
Czyste ręce.—Mycie rąk i twarzy jest prawie jeszcze ważniejsze niż pranie bielizny. Dzieciom nie powinno się nigdy pozwalać przychodzić do stołu, zanim się obmyły. Brudne ręce mogą zatruć czyste potrawy. Brudnymi palcami nie wolno dotykać twarzy, oczu ani ust. Na rękach naszych często znajdują się bakterye z brudnych rzemieni w wozach kolei miejskiej, z klamek od drzwi lub z mebli. Całe ciało wymaga kąpieli w pewnych odstępach czasu dla utrzymania czystości.

Nieczyste miejsca do zabawy.—Dzieci bawią się często w nieczystych miejscach. Często bardzo siedzą na ulicy lub na podwórzu, gdzie wiaderko ze śmieciem przyciąga szkodliwe muchy. Małe dzieci często łażą po miejscach, gdzie się znajdują plwociny chorych ludzi, błoto zniesione przez nieczyste buciki, i inne odpadki pełne bakteryi.



Publiczne kubki do wody.—Publiczny kubek na wodę w szkole, na stacyi lub na ulicy mógł łatwo być użytym przez kogoś, kto ma w ustach zarazki chorobowe. Gdy następnie inna osoba pije z tego kubka, zachodzi w wysokim stopniu niebezpieczeństwo zakażenia. Należy zawsze używać swojego własnego kubka do picia w miejscach publicznych. Bardzo praktyczne i tanie są kubki papierowe.

Środki dezinfekcyjne.—Ważną jest rzeczą wiedzieć, co potrafi zabić zarazki w brudnych lub zepsutych rzeczach. Te środki nazywają się dezinfekcyjne lub odkażające. Najważniejszymi są gorąca woda i mydło. Środki dezinfekcyjne są po największej części truciznami i powinny być przechowywane tak, żeby małe dzieci nie mogły się do nich dostać.



Prosty środek dezinfekcyjny. — Kwas borny (boracic acid) może być trzymany pod ręką jako prosty środek dezinfekcyjny. Jest to biały proszek, który można dostać w każdej aptece. Kupując na funt można go dostać taniej niż w drobnych ilościach; celem użycia go bierze się cztery łyżeczki na dwie filiżanki wody. Woda powinna być wrząca. Tak przyrządzony rozczyn należy przechowywać w czystej przegotowanej flaszce szczelnie zakorkowanej, a będzie w każdej chwili gotowy do użytku.

Korzyści kwasu bornego.—Może on być użyty (a) do płukania ust małych dzieci; (b) do zmywania brodawek piersi matek karmiących; (c) do mycia ócz dziecka; (d) do płukania chorego gardła dziecka; (e) do czyszczenia ran; (f) do przepłukiwania nosa i uszu.

Świeże powietrze.—Czyste powietrze jest bez zapachu. Powietrze, które ma nieprzyjemny zapach, jest nieczyste. Nie dopuszczaj do tego, żeby powietrze w domu stało się stęchłe. W lecie okna powinny być otwarte na oścież, a w zimie w pokoju, w którym są dwa okna, jedno powinno być otwarte od góry a drubie od dołu. Jeżeli pokój ma tylko jedno okno należy je otworzyć na kilka cali z góry i od dołu. Jak daleko okno powinno być otwarte, zależy od wielkości pokoju, od ilości okien i od siły wiatru. W sypialniach zawsze okno powinno być otwarte.

Brud oznacza niebezpieczeństwo. Brudne ulice, brudna woda, nieczyste mleko, wszystko to są niebezpieczeństwa dla domu. Warunki takie można jednak zmienić, jeżeli się zwraca dostateczną uwagę na swój własny dom i na wszystko, co do tego domu przynoszą. Czysta woda, czyste mleko i czyste ulice chronią nasze dzieci od chorób.

ROZDZIAŁ II.
PRZYGOTOWANIA PRZED URODZENIEM SIĘ DZIECKA.

Macierzyństwo nie powinno wzbudzać obaw ani zmartwienia..—Wiele kobiet obawia się macierzyństwa. Rodzenie dzieci jest rzeczą naturalną i normalną. Miliony dzieci rodzi się corocznie a matki ich później są zdrowe i silne.

Starania o matkę.—Starania o dziecko rozpoczynają się na długi czas przed tegoż przyjściem na świat. Każde dziecko ma prawo do zdrowych rodziców. Matka może uczynić wiele, żeby się utrzymać przy dobrem zdrowiu i urodzić zdrowe dziecko, przez kilka miesięcy przed urodzeniem się dziecka tak, żeby temuż dać możliwie wiele szans zdrowia i sił.

Jeżeli dziecko ma być silnem, nie należy mu szczędzić pożywienia, zanim się urodzi. Dobra, pojedyńcza strawa, w dostatecznej lecz nie zbyt wielkiej ilości, powinna stanowić dyetę przyszłej matki. Jarzyny i owoce, mięso, potrawy mączne, dobre mleko, chleb i masło są najodpowiedniejszą strawą. Mięsa nie należy jeść częściej niż raz na dzień. Trawienie nie jest w tym czasie tak dobre, jak zawsze z powodu nacisku na te części ciała, które są przeznaczone do trawienia. Jeżeli Ci się zdaje, że jesz zbyt wiele, poradź się doktora a nie przyjaciółek. Nie jedz potraw, które Ci nie smakują. Nie żądaj rzeczy nadzwyczajnych. Zdrowy rozum i panowanie nad sobą odgania niemądre pomysły. Jest rzeczą ważną, żeby jelita codziennie odbywały swój regularny ruch.

Nie należy jeść zbyt wiele.

Nie powinno się pijać piwa ani napojów alkoholicznych. Wielu uczonych twierdzi, że dzieci matek pijących są mniej silne, niż inne dzieci, i że w niemowlęctwie są skłonniejsze do chorób. Nie zechcesz przecież dziecka swego narażać na to niebezpieczeństwo.

Mieszkanie.—Jest rzeczą równie ważną dla matki jak dla dziecka, żeby w domu, w którym dziecko się ma urodzić, wszystko było wzorowo czyste.

Mieszkanie musi być czystsze, niż kiedykolwiek a szczególniej czyste muszą być rzeczy przygotowane dla dziecka. Niemowlę może zachorować od najdrobniejszej plamy, w której mogą się znajdować bakcyle. Żarazek, któryby u dorosłej osoby spowodował zaledwie lekką niedyspozycyę, może przyprawić nowonarodzone dziecko lub matkę w połogu o poważną chorobę. Oboje są za słabi by się oprzeć szkodliwym zarazkom. Krótko przed narodzeniem się dziecka należy każdy kącik i wszystko dokoła łóżka obmyć czemś, co niszczy zarazki. Używaj dużo wody i mydła.

Słońce.—Słoneczne światło i świeże powietrze są najlepszymi czyścicielami mieszkania. Gdzie one są, tam zarazki nie mogą żyć.

Dom, łóżko i pokój, gdzie dziecko ma żyć, muszą być czyste.

Świeże powietrze.—Matka przed porodem musi mieć więcej świeżego powietrza niż zwyczajnie. Musi ona dostarczać krwi dwom osobom a świeże powietrze czyści krew. Powinna przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu a w domu powinna pracować tylko przy otwartych oknach.

Praca.—Przyszła matka, jeżeli pracuje w warsztacie albo w fabryce, powinna zaniechać pracy na dwa miesiące przed narodzeniem się dziecka. Nie czekać do jednego miesiąca przed narodzeniem się. Jest udowodnione, że kobiety pracujące zbyt długo lub zbyt ciężko, rodzą słabe i chorowite dzieci. Sam poród wymaga dużo siły. Matka żyje za dwoje. Może się zajmywać pracą domową, ale praca w fabryce przy maszynie musi ustać.

Praca, w okersie ostatnich dwóch miesięcy, przed narodzeniem się dziecka, może być bardzo szkodliwą dla matki i dla dziecka.

Ruch.—Matka wymaga regularnego ruchu. Spacery i praca domowa, przy otwartych oknach, są najlepszym rodzajem ruchu. Matka będzie silną, dziecko

będzie zdrowe, a poród będzie łatwy. Przez pracę domową nie należy rozumieć dźwigania ciężarów ani wyłażenia na drabiny lub krzesła. Ciężkich dzieci nie należy podnosić, bo poród mógłby przez to nastąpić przedwcześnie i życie matki i dziecka byłoby narażone na niebezpieczeństwo.

Ruch na świeżem powietrzu i praca domowa przy otwartych oknach są lepsze od wszelakich lekarstw.

Wypoczynek.—Sypiać należy jak najwięcej i to zawsze przy otwartych oknach. Po obiedzie należy się koniecznie codziennie położyć chociażby na pół godziny, podczas której ani dzieci ani robota nie powinny przerywać spoczynku. Podczas snu ciało nabiera sił.

Przyszła matka powinna spać jak najwięcej a niechaj pamięta o otwieraniu okien, gdy się kładzie.

Suknie.—Należy nosić wolne suknie. Przyczyniają się one do wygody przy pracy i spacerze. W zimie należy się ubierać ciepło lecz lekko. Nie nosić sukien, które gdziekolwiek uciskają ciało. Każda książka z krojami zawiera wzory sukien dla kobiet w ciąży, które można zrobić z taniego materyału. Stara suknia może być przerobiona przez rozpuszczenie bryt i dodanie szerokiej gumy z tyłu. Głupotą byłoby poświęcać wygodę dla wyglądu. Macierzyństwo jest tak piękne, że nie należy go ukrywać. CIASNYCH, NIEWYGODNYCH SUKIEN NIE NALEŻY NOSIĆ.

Zęby.—Zęby matki często psują się przed porodem. Często znów matki tracą zęby po porodzie. Dzieje się to dlatego, ponieważ trawienie w tym okresie czasu jest niedobre i tworzą się liczne kwasy, które pokrywają zęby i psują je przezto. Dlatego należy zęby szorować silnie szczoteczką kilka razy dziennie. Najlepszem do mycia zębów i ust jest mleko magnezyowe. Również i soda lub sól rozpuszczona w wodzie jest dobra do płukania ust. Skoro tylko ciąża jest stwierdzona, należy dać sobie postawiać wszystkie potrzebne plomby. To może ocalić zęby. Utrzymuj zęby czysto, aby ich nie utracić po porodzie.

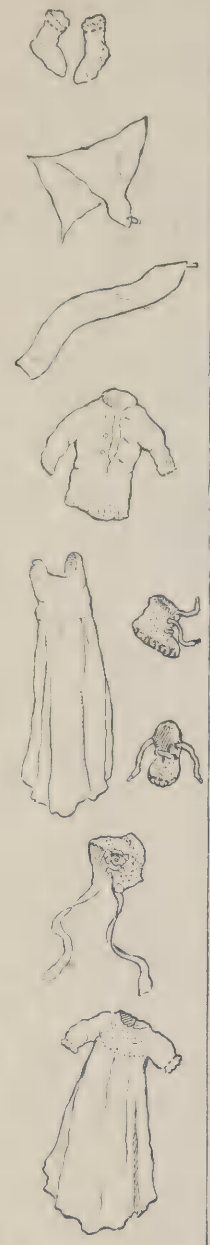
Włosy.—Jeżeli się włosów nie pielęgnuje należycie, mogą łatwo wypaść po porodzie. Należy głowę myć raz na miesiąc a włosy wyczesywać szczotką co wieczór. Jeżeli włosy są suche, należy skórę czaszki nacierać wazeliną kilka razy w tygodniu.

Kąpiele.—Jedną z najkonieczniejszych rzeczy dla przyszłej matki są kąpiele. Drobne otworki w skórze, zwane porami, powinny być zawsze otwarte. To się dzieje przez częste kąpiele. Całe ciało należy codziennie kąpać lub przynajmniej zmywać gąbką.

Piersi.—Matkę czeka naturalny obowiązek karmienia dziecka. Przez pielęgnowanie piersi przed porodem można sobie oszczędzić wiele kłopotów i zmartwień przy rozpoczęciu karmienia. Należy piersi i ich brodawki utrzymywać miękko. Gry twardnieją, brodawki pękają. Chore piersi sprawiają bardzo dotkliwy ból. Dobrze jest nacierać piersi i brodawki codziennie wazeliną, i myć codziennie. Nie należy używać alkoholu do nacierania piersi i brodawek.

Piersi i brodawki należy utrzymywać czysto i smarować codziennie wazeliną.

Lekarz.—Jeżeli Cię nie stać na wezwanie lekarza do domu, pójdź do szpitala i postaraj się tam o opiekę. Nie wzywaj akuszerki. Jeżeli nie masz nikogo w domu, ktoby się mógł Tobą zająć, poproś lekarza, żeby Ci się o kogoś wystarał. Matka musi mieć w tym czasie stosowną opiekę, gdyż inaczej może zachorować poważnie i stracić dziecko. Wszystko zależy od opieki, jaką matka i dzie-



cko mają przez ten czas. Każdy błąd może sprowadzić śmierć albo długotrwałą chorobę poważną, która nawet może matkę uczynić raz na zawsze niezdolną do pracy.

Lekarz lub szpital przy porodzie, lecz nigdy akuszerka.

Czego matce potrzeba?—Lekarza należy się spytać, czego matce potrzeba. Nie należy czekać do ostatniej chwili z wszystkiemi przygotowaniami. Wszystko powinno być gotowe na dwa miesiące przed spodziewanym porodem. Z reguły potrzebne są następujące rzeczy, które można dostać w department-storze sprzedającym przybory lecznicze lub w każdej prawie aptece:

Dwa funty odczyszczonej waty. Dwadzieścia pięć łokci gazy. Aparat prysznicowy z emaljowanej blachy. Rezerwoar prysznicowy zawartości dwóch kwart.

Trzy duże poduszki pokrywające połowę łóżka. Jeżeliby poduszki były za drogie, można zamiast nich użyć gazet i waty pokrytej czystą gazą lub miękkiem prześcieradłem.

Prześcieradło kauczukowe lub ceratowe na wielkość połowy łóżka. Jest ono przeznaczone na to, żeby materace pozostały czyste.

Czego potrzeba dziecku?—Pierwszą rzeczą, która musi być przygotowaną dla dziecka, jest kawał starej flaneli do owinięcia dziecka zaraz po narodzeniu się. FLANELA MOŻE BYĆ STARA, ALE MUSI BYĆ CZYSTA.

Wanienka jakakolwiek.

Bielizna dziecka powinna być prosta i nie droga. Nie obładowywać dziecka zanadto. Za wiele bielizny sprawia mu niewygodę, a nawet może mu zaszkodzić. Długa bielizna nie powinna mierzyć więcej niż dwadzieścia siedm cali od ramion do brzegu. Dziecko powinno nosić bandaż flanelowy przez pierwszych kilka tygodni, potem haczkowany bandaż z bawełny i wełny, potem koszulkę z bawełny i wełny; pieluszki z bawełny "bird's eye"; następnie spodniczkę z bawełniano-wełnianej flaneli na pasku; zupełnie prosty kawał materyi bawełnianej. Na zimno może nosić na tem płaszczyk flanelowy albo też być owinięte w wełniany szal. Na nóżki można mu włożyć haczkowane trzewiczki, chociaż nie jest to konieczne. Kup następujące rzeczy z bawełny lub wełny:

Trzy haczkowane taśmy, numer pierwszy; trzy koszulki bawełniano-wełniane numer drugi.

Trzy spodniczki z bawełniano-wełnianej flaneli; jeżeli je uszyjesz sama, mają mieć dwadzieścia siedm cali długości od ramion do brzegu.

Nie kupuj czysto wełnianej flaneli. Ona się kurczy i jest droga.

Cztery kawałki prostej materyi bawełnianej. Można ją dostać po każdej cenie począwszy od dwudziestu pięciu centów. Bardzo dobre są kawałki znane w sklepach pod nazwą "Arnold knitted slips". Kawałki te są wygodniejsze dla dziecka, jeżeli są zupełnie gładkie. Ozdobne nie wyglądają ładnie a kosztują drożej.

Trzy pary bawełniano-wełnianych pończoszek albo trzy pary wełnianych trzewiczków.

Dwa lub trzy okrycia z flaneli, gładkie i wolne.

Podbródki należy kupić dopiero wtedy, gdy są potrzebne.

Dwa lub trzy tuziny pieluszek z tak zwanego "Sanitary cotton bird's-eye". Można je dostać w różnych gatunkach. Lepiej kupić dobry gatunek, bo wtedy pieluszki wystarczą na cały czas, przez który są potrzebne. Pieluszki powinny mierzyć dwadzieścia cali w kwadrat. Należy je obrębić ręką bo obrąbka maszynowa jest twarda. Pieluszki można też zrobić ze starych szmat, jeżeli są zupełnie czyste; nie jest to jednak praktyczne, ponieważ się prędko drą.

Dziecko powinno mieć osobne łóżeczko dla siebie. Niezdrowo jest, żeby dziecko spało razem z matką. Zdarza się często, że matka obracając się w śnie, dusi dziecko na śmierć. Czasem matka chce mieć dziecko bardzo blisko siebie. Można w tym celu dorobić małe łóżeczko do łóżka matki. Dno takiego łóżeczka powinno być zrobione z drucianej siatki, żeby je można łatwo i dokładnie czyścić.

Duży kosz na bieliznę może służyć jako łóżeczko dla dziecka. Chroni on dziecko od przeciągów. Może być łatwo przenoszony z miejsca na miejsce, może być czysto utrzymywany. Gdy dziecko siedzi w nim, kosz taki chroni je od wypadków i jest dobrem miejscem do zabawy. Należy go wyścielić materacem lub poduszką z włosienia przykrytą prześcieradłem kauczukowem lub ceratowem a na tem pierzynką. Kołderka powinna być ciepła. Można ją zrobić z dwóch kawałków starej materyi, między które należy wszyć odpowiednią ilość waty. Takie kołdry dadzą się prać. Powinno ich być trzy do zmiany. Te kołderki można przykrywać bawełnianymi lub wełnianymi kocykami, również do prania. Nie kosztują one więcej niż po sześćdziesiąt centów, a jeden taki kocyk wystarczy. Bardzo pożyteczny jest też haczkowany szal jakiegokolwiek rodzaju.

ROZDZIAŁ III.—DZIECKO PRZEZ PIERWSZY ROK ŻYCIA.

Dziecko rośnie.—Dzieci wymagają opieki i troskliwości, jeżeli mają róść. Przedewszystkiem matka musi poświęcać dziecku wiele czasu. Przez pierwszy rok lub dwa lata życia dziecko wymaga bardzo starannego pielęgnowania, żeby się dobrze miało.

Nowo narodzone dzieci są jak rośliny. Muszą być trzymane ciepło, muszą sypiać, być trzymane czysto, karmione regularnie, dostawać trochę zimnej wody do picia, mieć dużo świeżego powietrza i słońca.

Oczy dziecka.—Dziecka oczy powinny być wymyte przez lekarza natychmiast po narodzeniu się. Czyni on to, aby ochronić dziecko od ślepoty.

Dziecko śpiące powinięte

Ciepło.—Gdy dziecko po raz pierwszy zostało obmyte i ubrane, należy je trzymać ciepło, żeby mu było dobrze. Jak długo dziecko jest bardzo małe, płacze często, ponieważ mu jest za zimno lub za ciepło. Po rączkach i nóżkach jego łatwo poznać czy mu jest dobrze. Powinny one być ciepłe. Szal jest bardzo dobrem nakryciem dla dziecka a na nim należy położyć jednę z kołderek uszytych w domu z dwóch kawałków starej materyi a opisanych w rozdziale drugim. TRZYMAJ DZIECKO CIEPŁO.

Sen.—Nowo narodzone dzieci śpią prawie ciągle. W miarę rozwoju sypiają mniej. Po kilku tygodniach przyzwyczajają się spać więcej w nocy a mniej podczas dnia. Dziecko wkrótce przyzwyczaja się spać codziennie o tej samej porze. Matka może więcej pracować i lepiej opiekować się dzieckiem, jeżeli wie, kiedy i jak długo mniej więcej dziecko będzie spało. Wkrótce dziecko będzie spało rano, obudzi się na godzinę lub dwie przedpołudniem a popołudniu znowu zaśnie. Powinno się dziecko przyzwyczaić jak najwcześniej, żeby sypiało w tych godzinach, kiedy matka ma najwięcej do roboty. Jeżeli dziecko się będzie bawiło pod wieczór, będzie zmęczone i będzie lepiej spało w nocy. Dzieci powinny chodzić spać nie później niż o szóstej godzinie. Gdy dziecko śpi, powinno być ciepło przykryte, a okna powinny zawsze być otwarte. Nawet dziecko kilkodniowe można już zacząć uczyć, że powinno spać w nocy. Nie należy dziecka wyjmować z łóżeczka każdym razem, gdy tylko zapłacze w nocy. Czasem dziecko, gdy śpi, czuje się niewygodnie i chciałoby być obrócone na drugą stronę. Dzieci śpią najlepiej bez poduszki. Mało dzieci potrzebuje poduszki. Ażeby dziecko powstrzymać od snu w tym czasie, kiedy matka chce, żeby nie spało, należy je wyjąć z łóżeczka i bawić się z niem. Czas spacerów i karmienia zależy od czasu, w którym dziecko nie śpi. Po karmieniu i po spacerze dziecko będzie naturalnie śpiące. Wcześnie rano, gdy się dziecko obudzi i nakarmi, nie zechce więcej spać. Ale łatwo je nauczyć, żeby leżało spokojnie w łóżeczku i się bawiło. Gdy się je wygodnie ułoży, nie potrzeba go brać na ręce.

Należy dziecko przyzwyczaić do spania przez całą noc, a w dzień o tych samych zawsze godzinach.

Kąpiele.—Dzieci czują się dobrze i wygodnie, gdy im jest ciepło, mają dość snu i są czysto trzymane. Dzieci należy kąpać codziennie. Niektóre matki mają na to najwięcej czasu rano po posprzątaniu mieszkania, inne mają więcej swobody wieczorem po kolacyi. Pora, o której się dziecko kąpie, nie stanowi różnicy. Jest jednak wskazane kąpać je bezpośrednio przed czasem, przeznaczonym na karmienie lub na sen. Nigdy nie należy kąpać dziecka krótko po karmieniu. Przed zajęciem się dzieckiem w jakimkolwiek kierunku, matka powinna starannie obmyć swoje ręce, aby je uwolnić z brudu i możliwych zarazków.

Kąpiele w lecie.—W ciepłe dni kąpiel w wanience i obmycie gąbką, a nawet dwie kąpiele na dzień, nie mogą dziecku zaszkodzić. Dziecko nie dostanie kolącej gorączki, jeżeli jego ciało jest trzymane chłodno i czysto.

Oczy, uszy i nos.—Oczy dziecka należy zmywać codziennie rozcieńczonym kwasem bornym, jak to opisano w rozdziale I. Usta należy codziennie

wewnątrz wymyć dobrze kawałkiem waty, owiniętym dokoła palca i umoczonym w wodzie z kwasem bornym. Watę tę po użyciu należy wyrzucić. Uszy dziecka powinny być wyczyszczone delikatnie kawałkiem miękkiej waty zwiniętej w szpic i umoczonej w bornym kwasie. Po użyciu wilgotnej waty należy obetrzeć uszy suchym kawałkiem waty, żeby w nich nie pozostała woda.

Nos należy również od czasu do czasu wymywać kawałkiem waty skręconym tak samo jak do ucha i umoczonym w kwasie bornym.

Oczy, uszy, usta i nos są bardzo delikatne i należy użyć wszelkiej staranności, żeby je utrzymać w dobrym stanie. Obchodzić się należy z niemi bardzo łagodnie.

Głowa.—Głowę dziecka należy myć starannie codziennie. Jeżeli się na niej ukaże łuszczasta, żółtawa lub brązowa skóra, należy głowę smarować na noc wazeliną albo słodką oliwą. Rano po kąpieli należy główkę dziecka lekko przeczesać miękką szczotką. Łuski zginą. Nie używaj perfumowanego lub silnie pachnącego mydła. Tak należy postępować codziennie dopóki głowa będzie czysta. Jeżeli łuszczenie się powtórzy, należy postąpić znowu tak samo. Gdyby głowa była tak pokryta, że nie dałaby się w powyższy sposób oczyścić, należy zapytać lekarza, gdyż zaniedbanie może spowodować chorobę skórną lub wysypkę. Łupież pochodzi z nieczystości.

Kąp dziecko codziennie i uważaj, żeby usta, oczy, uszy, nos i głowa były zawsze czyste.

Odzienie dziecka.—Dziecko nie może pomimo kąpieli być czyste, jeżeli jego bielizna nie jest czysta. Nie będzie się czuło dobrze, jeżeli mokre lub brudne pieluszki nie będą zmienione. Po kąpieli należy codziennie zmienić całą bieliznę i ubranie dziecka. Brudne rzeczy, z wyjątkiem pieluszek, włóż do wody, w której się dziecko kąpało, po wyjęciu z niej dziecka, a po kilku minutach można je wyjąć, i wypłukać w czystej wodzie. Tak dziecko będzie zawsze miało czyste, świeże ubranie. Jeżeli się używa haczkowanych koszulek nocnych, nie należy ich prasować. Koszule dzienne i nocne oraz bandaże muszą zawsze być ogrzane, zanim się je dziecku wkłada. Jeżeli się je często pierze, nie potrzeba ich tak wiele kupować. Spodniczki flanelowe należy prać tylko raz w tygodniu, chyba, gdyby je dziecko przypadkiem zbrukało. Trzy spodniczki przygotowane powinny być noszone na przemian i dobrze i często wietrzone. Flanela nosi się lepiej, jeżeli się jej zbyt często nie pierze, a gruntownie wietrzy.

Ubrania zbrukanego nie należy nigdy dziecku nazad ubierać, aby sobie oszczędzić trudu wyprania go. Lepiej już dziecko owinąć w poduszeczkę bez żadnej bielizny, niż zostawić je w brudach. Mokre pieluszki czynią dziecko rozdrażnionem. Jeżeli dziecko w nocy jest bardzo niespokojne, trzeba je przewinąć, aby się przekonać, czy to było powodem jego niepokoju. Dziecko poniżej trzech miesięcy wystarczy przewijać przed każdem karmieniem. Nie potrzeba budzić dziecka wśród nocy celem zmiany mokrych pieluszek, chyba, że miało stolec. Pieluszki muszą być wyprane i wysuszone przed powtórnem użyciem. Mocz dziecka ma pewne własności, które czynią go drażniącym, i dlatego używanie pieluszek, po wyschnięciu po raz drugi, bez ich wyprania, naraża miękką i delikatną skórę dziecka na rozmaite słabości. Na mokre pieluszki trzeba mieć duży przykryty kosz. Muchy starannie spędzać z brudnych pieluch, bo mogłyby z pieluszek przelecieć na dziecko i zarazić je. Po kąpieli dziecka co rano, gdy ono śpi, jest dla matki najlepszy czas do prania jego bielizny, tak żeby był czas do wieczora wysuszyć ją i ogrzać przed jej ponownem użyciem. Nigdy nie ubieraj dziecka w nic wilgotnego. Przez przyłożenie ubrania do twarzy własnej najlepiej się przekonać, czy ono jest suche i ciepłe. Brudne pieluszki należy wyprać jak najprędzej. Małą szczoteczką można zeskrobać stolec z pieluszek tak, żeby je można zaraz spłukać i zrzucić, zanim zostaną razem z innemi porządnie wyprane. Mydło użyte do prania pieluszek, musi z nich być bardzo starannie

spłukane. Mydliny pozostałe na pieluszkach, wywołują choroby skóry. Po wypraniu pieluszek matka powinna zawsze bardzo starannie obmyć swoje ręce. Pieluszki, przeznaczone do prania, należy raz lub dwa razy na tydzień gotować Prześcieradła, leżące na łóżeczku lub używane do powijania dziecka muszą także być utrzymywane czysto i często wietrzone. Ponieważ one nie dotykają ciała dziecka, mogą być raz wysuszone i ponownie użyte. Kołdry i szale używane do przykrywania dziecka, nie powinny być brudne ani splamione. Tasiemki czepka dziecka powinny być często zmieniane i prane.

Świeże powietrze.—Wiele chorób można wyleczyć świeżem powietrzem, które też chroni dzieci przed zachorowaniem. Nawet najmłodsze dziecko powinno spać w pokoju o otwartem oknie, lecz ciepło przykryte. W zimie z reguły nie wynosi się nowo narodzonych dzieci z domu przed czterema tygodniami. W lecie można je wynosić już po dwóch tygodniach. Dziecko poza domem musi być trzymane ciepło i chronione przeciw wiatrowi. W bardzo zimne dni można włożyć do wózka flaszkę gorącej wody, gorący kamień lub kawał gorącego żelaza. Czasem dziecka urodzonego w zimie nie należy w ogóle wynosić na spacer, jeżeli powietrze jest zbyt brzydkie. Jeżeli pokój jest słoneczny, można dziecko około południa ubrać jak na spacer i położyć w pobliżu otwartego okna. To oszczędzi matce czasu. Dzieci mieszkające na wsi można wynosić do spania na werandę. Dzieci mogą spać na dworze przez cały rok, latem i zimą w dzień, jeżeli powietrze jest suche a dziecko jest przykryte ciepło i ochronione od wiatru. Pamiętaj, że dziecko siedzi lub leży w wózku a nie rusza się tak, jak Ty. Dlatego silniej odczuwa zimno. Zimno nigdy nie szkodzi dziecku ciepło ubranemu. Jeżeli jest ciepło odziane i przykryte może spać przy oknach nieco uchylonych nawet w najzimniejsze noce. Staraj się o to, żeby dziecko było dość ciepło ubrane i przykryte a świeże powietrze da mu siłę, zdrowie i rozwinie je należycie. Świeże powietrze leczy chore dzieci, a zdrowym pomaga trawić pokarm. Świeże powietrze można utrzymać w pokoju, kładąc pod dolną ramę okna deskę szerokości okna a grubości około trzech cali. Świeże powietrze, wchodzące przez otwór między górną a dolną połową okna utrzymuje w pokoju czyste powietrze nie sprawiając przeciągów. Światło słoneczne jest wysoce pożądane, ale należy uważać, żeby słońce nigdy nie świeciło dziecku wprost w oczy.

Dziecko potrzebuje świeżego powierza we dnie i w nocy, tak samo jak pokarmu.

Woda.—Dzieci miewają pragnienie, a zwłaszcza dzieci przy piersi. Dawaj dziecku do picia dużo chłodnej, przegotowanej wody. Nie dawaj mu jednak wody bezpośrednio przed karmieniem, chyba że lekarz tak każe. Daj mu pić między jednem karmieniem a drugiem. Czasem dziecko płacze jedynie z powodu pragnienia. Sprobuj mu dać wody.

Karmienie dziecka.—Każda matka, która może swoje dziecko sama karmić, powinna to uczynić. Jest to jej najświętszy obowiązek. Czyni ona swemu dziecku wielką krzywdę, jeżeli się nie stara wszelkiemi siłami sama je wykarmić. Z dzieci zdrowo urodzonych i matczyną piersią wykarmionych bardzo tylko niewiele umiera w niemowlęctwie. Bardzo wiele dzieci, karmionych flaszeczką i sztucznymi pokarmami ginie w pierwszym roku życia. Mleko matki jest naturalnym pokarmem dziecka.

Staraj się wszelkiemi siłami sama karmić dziecko.

Piecza nad karmiącą matką.—Przygotowanie, żeby być dobrą mamką, rozpoczyna matka przed porodem. Należy jeść dobre, pożywne potrawy, piersi i brodawki utrzymywać czysto i pić wiele mleka.

Po porodzie matka powinna mieć dużo świeżego powietrza i dobrej, pożywnej strawy. Regularny ruch przez spacery i pracę przy otwartych oknach działa bardzo korzystnie na mleko. Sen, dużo mleka i potrawy mączne utrzy-

mują matkę w dobrym stanie. Jeżeli matka jest zdrowa, dziecko również ma wszelkie szanse zdrowia. Piwo i inne gorące napoje należy pić tylko na polecenie lekarza.

Regularne karmienie.—Przedewszystkiem należy pamiętać o tem, że dziecko powinno być karmione o regularnych godzinach. W godzinach karmienia nie powinna zachodzić zmiana. Jeżeli dziecko, gdy jest jeszcze bardzo małe, ma otrzymywać pokarm co dwie i pół godziny, nie karm go co półtorej godziny. Nowo narodzone dziecko należy karmić o regularnych godzinach już od pierwszej chwili po narodzeniu. Nauczą się budzić o tych godzinach. Nie należy im dawać piersi każdym razem, gdy się przebudzą w nocy. Nie powinny one spać w jednem łóżku z matką. Są one wtedy niespokojne i jest zbyt łatwo uspokajać je przez dawanie im piersi przez całą noc. Jeżeli dziecko śpi, nie budź go dla nakarmienia. Więcej dzieci umiera z nadmiaru pokarmu, niż choruje z braku pokarmu.

Tabele karmienia.—Następująca tabela wskazuje godziny karmienia. Są one równe dla dzieci przy piersi i karmionych flaszeczką. Wskazują one też, ile dziecko powinno ważyć.

Wiek	Karmień		Ilość w 24 godzinach	Ilość uncyj na jeden raz	Ilość uncyj w 24 godzinach	Waga dziecka
	W dzień	W nocy				
Dni	Co	Karmień				Funtów
1—4	2 godz.	2	6—10	1—2	10—15	7—7½
5—7	2 godz.	2	10	1—2	10—15	
Tygodni						
2	2½ godz.	2	8	2—2½	15—35	
3	3 godz.	2	8	2—3½	15—35	
4—8	2½ godz.	1	7	2½—4	25—40	
Miesiące						
3	2½ godz.	1	7	3—5	28—42	12¼
4	3 godz.	1	6	3½—5½	28—42	13¾
5	3 godz.	1	6	4—6	28—42	14¾
6—10	3 godz.	0	5	5—8	30—45	
11	4 godz.	0	5	6—9	35—45	18¾
12	4 godz.	0	4	7—9	35—45	20½

Dzieci przyzwyczajają się z łatwością do regularnych godzin karmienia i przy jakiej takiej cierpliwości matki można życie dziecka urządzić tak regularnie, jak bieg dobrej maszyny. Wtedy matka może wiedzieć, które godziny ma wolne dla innych zajęć. Godziny karmień na powyższej tablicy są tak urządzone żeby nie przeszkadzały w śnie porannym i w drzemce poobiedniej. Dziecko może się przebudzić raz trochę wcześniej a drugi raz trochę później, ale przy dobrej chęci można godziny wszystkich karmień dziennych raz na zawsze z pewną regularnością ustalić. Czas między dwoma karmieniami może być przedłużony, jeżeli dziecko śpi, kąpie się albo się bawi. Po karmieniu nie należy dzieci nosić na rękach lecz położyć je na jakiś czas do łóżeczka. W przeciwnym razie często będą wymiotowały.

Ilość pokarmu.—Jedne dzieci mogą jeść więcej niż drugie. Dzieci karmione przy piersi piją, ile chcą, przez pięć do dwudziestu minut. Jeżeli ssały więcej niż ich żołądek może zmieścić, natychmiast wymiotują. Czasem dziecko bierze tylko niewiele pokarmu i przestaje ssać, może dlatego, żeby spać. Matki są skłonne, gdy dziecko tylko zapłacze, dać mu zaraz piersi, nie czekając godziny następnego karmienia. To jest najczęstszy wypadek przekarmienia dziecka. Jeżeli jednak matka stanowczo nie da dziecku pokarmu do następnej godziny karmienia, to się dziecko przyzwyczai budzić i nassać się dostatecznie w godzinach karmienia.

Ważenie dziecka.—Sposób najlepszy poznania, czy dziecko się dobrze odżywia, leży w uważaniu na przybywanie dziecku wagi. Dziecko powinno być ważone raz w tygodniu. Postaw duży kosz na zwyczajnej wadze domowej i przymocuj go silnie. Gdy dziecko jest rozebrane do kąpieli, włóż szal do kosza i kręć śrubę dopóki strzała będzie wskazywała na zero, albo też zważ kosz ze szalem, a potem włóż dziecko. Wiele dzieci w pierwszych dwóch tygodniach po przyjściu na świat traci na wadze. Nie powinny tracić, jeżeli są należycie pielęgnowane i dostają dość przegotowanej wody do picia. Po tym czasie, jeżeli są zdrowe i pokarm im służy, powinno im przybywać po cztery do siedmiu uncyj na tydzień. Jeżeli przybytek wynosi mniej niż dwie uncye na dwa tygodnie, albo dziecku przez takiż czas wcale wagi nie przybywa, lub nawet ubywa, należy bezzwłocznie poradzić się lekarza bez względu na to, czy stolec dziecka wykazuje, że źle trawi lub też nie. Może być, że mleko dziecku nie służy, lub że matka ma za mało pokarmu, albo że się zawartość mleka zmieniła. Matka ma wiele sposobów na to, żeby swoje mleko utrzymywać w dobrym stanie. Lekarz jest jedyną osobą, która jej może wskazać stosowne środki. Przestrach, zmartwienie, nerwowość lub jakiekolwiek rozdraźnienie jest w stanie zepsuć mleko matki i sprowadzić zachorowanie dziecka. Najlepiej zawsze pójść do lekarza, gdy mleko nie służy dziecku.

Nie należy zaprzestać karmienia bez poradzenia się lekarza.

Zamiast mleka matki.—Jeżeli dziecko koniecznie musi być karmione w inny sposób niż piersią matki, lekarz wskaże, czego należy używać.

Pokarm dawany dzieciom niżej jednego roku, musi się jak najbardziej zbliżać do mleka matki. Musi on zawierać wszystkie składniki zawarte w mleku i w równych ilościach.

MUSI BYĆ ŚWIEŻY.

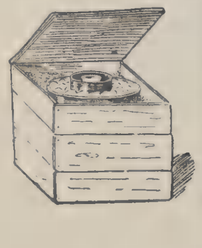
Doświadczenie uczy, że najlepszym zastępcą mleka matki jest mleko krowie. Nie powinno to być mleko jednej krowy, bo krowy często chorują, lub jedzą coś, co może wpłynąć na mleko i spowodować chorobę dziecka. Mleko krowie powinno być rozcieńczone wedle wskazówek lekarza.

Czasem można używać innych pokarmów obok mleka, lub na krótki czas zamiast mleka. Nie należy próbować innego pokarmu co dzień lub co tydzień. Przy każdej zmianie zasięgnij wprzód rady lekarza. Dzieci często umierają z powodu zbyt częstej zmiany pokarmu.

Wzywanie lekarza.—Są lekarze w klinikach i przysyłani przez urząd zdrowia, którzy udzielają wskazówek co do obchodzenia się z dziećmi. Do nich się należy zwrócić, jeżeli pomoc lub rada lekarska jest potrzebna a stosunki nie pozwalają na własnego lekarza. Rady lekarza należy ściśle wykonywać. On wie więcej niż sąsiadka. To co bardzo dobrze służyło dziecku sąsiadki, może być szkodliwem dla Twojego dziecka. Niema dwóch dzieci zupełnie równych. Potrawa, którą jedno dziecko trawiło, może szkodzić drugiemu. Lekarz jedynie potrafi znaleźć odpowiedni pokarm.

Przy przygotowywaniu mleka trzymaj się dokładnie wskazówek lekarza. On Ci powie, ile wziąć mleka, wody i cukru, żeby dziecko rosło zdrowe i silne.

Mleko.—Mleko kwaśnieje, jeżeli nie stoi ciągle na lodzie. Flaszki z mlekiem powinny zawsze być zamknięte i, o ile możności, stać w lodowni w osobnem miejscu. Nie należy pozostawiać w kuchni otwartych flaszek z mlekiem, gdyż ciepleją i dostaje się do nich kurz. Mleko łatwo nabiera obcego zapachu. Jest ono bardzo czułe. Może być szkodliwe chociaż nie jest kwaśne. Zanim mleko skiśnie, dochodzi ono do stanu, w którym jest równie szkodliwe, jak zupełnie zepsute.



Domowa lodownia na mleko.—Ażeby utrzymać mleko we właściwej temperaturze można sobie w domu tanim kosztem zrobić lodownię. Weź zwyczajną drewnianą skrzynkę i przybij do wieka gwoździkami dziesięć warstw starych

gazet. Do środka skrzynki wstaw galwanizowane naczynie, a do środka tego naczynia wstaw kawałek nowej rury od pieca. Dokoło tej rury włóż do naczynia lodu za pięć centów a do rury wstaw kwartową flaszkę mleka. Miejsce między naczyniem, a ścianami skrzyni, można wypełnić opiłkami. Gdy wieko jest spuszczone, lód i opiłki utrzymają mleko we właściwej temperaturze. Ta lodownia musi być trzymana czysto. Mleko nie powinno być nigdy odkryte ani w lodowni ani gdzie indziej.

Przygotowanie pokarmu.—Co do ilości pokarmu podaliśmy już wyżej tablicę. Niektóre dzieci wymagają więcej pokarmu, niż inne. Uważaj bardzo, żeby dziecka nie przeładowywać. Używaj do flaszeczek tylko cycków z drobnemi dziurkami. Dzieci nie powinny jeść spiesznie, bo z tego chorują. Najważniejszą rzeczą przy karmieniu dzieci jest, żeby pokarm był przygotowany ściśle wedle przepisu lekarza. Nie zmieniaj nic bez spytania się lekarza. Przygotowując pokarm, bacz na wzorową czystość. Następujące potrzebne przedmioty należy trzymać osobno:

Kubek na cycki nie będące chwilowo w użyciu.

Garnek podwójny dwukwartowy.

Dzban dwukwartowy.

Szczotkę do czyszczenia flaszek.

Flaszek tyle, ile jest karmień na 24 godzin (okrągłe szklane flaszki z oznaczeniem ilości uncyj.)

Kubek szklany do mierzenia.

Tuzin cycków z bardzo małemi dziurkami. (Można kupić bez dziurek i przekłuć rozżarzoną igłą; lecz trzeba to zrobić bardzo starannie.)

Mały lejek do napełniania flaszek.

Kawałek gazy lub miękkiej materyi do przecedzania.

Cukier mleczny, który można dostać na funty.

Jeżeli się używa jęczmienia, można kupić jęczmień już przygotowany, który wymaga tylko dziesięciu minut gotowania. Surowy jęczmień musi się gotować trzy godziny.

Rzeczy, używane do przygotowania mleka dla dziecka, trzymaj na osobnej półce albo w osobnym kącie spiżarki. Nie używaj ich do gotowania czegokolwiek innego. Ściereczki do mycia i obcierania naczyń, używanych dla dziecka, powinny również być trzymane osobno.

Gdy przygotowujesz pokarm dla dziecka, usuń wszystko inne z drogi,—jakoto inne naczynie, odpadki, śmiecie, popiół, itp. Mleko wchłania zapach i zarazki, które mogą zepsuć mleko i zaszkodzić dziecku. Nie pracuj nigdy czemś, o czem nie wiesz na pewne, że jest zupełnie czyste. Co rana przygotuj dostateczną ilość pokarmu na następne 24 godzin.

Mięszanie mleka.—1. Celem przygotowania pokarmu dla dziecka zmięszaj mleko, wodę i cukier w ilościach przepisanych przez lekarza w górnej części podwójnego garnka i postaw na kuchni. W dolnej części garnka można gotować cycki na ten dzień. Gdy woda pod spodem się zagotuje, mleko jest gotowe. W ten sposób mleko się pasteryzuje. Nie należy mleka wprost gotować, chyba że lekarz tak każe.

Mycie flaszek.—2. Podczas gdy mleko się grzeje, wymyj flaszki starannie szczotką do flaszek i wodą z mydłem, a następnie kilka razy czystą wodą wypłucz. Postaw flaszki otworami na dół na czysty stół lub na kawał papieru i pozostaw je tak, dopóki nie wyschną. Nieczyste flaszki przyprawiają dzieci o choroby. Flaszki należy codziennie, a przynajmniej dwa razy na tydzień gotować w dużym garnku.

Napełnianie flaszek.—3. Gdy mleko jest gotowe, wlej je starannie do dzbanka, a z niego przez lejek do flaszek. Do każdej flaszki wlej ilość dostateczną na jedno karmienie. Flaszkę należy zamknąć szczelnie, żeby powietrze nie mo-

gło się do niej dostać. O ile się używa korków z waty, nie wolno ich używać więcej niż raz. Jeżeli przygotowano więcej mleka, niż dziecko wypija w jednym dniu, należy napełnić niem osobną butelkę. Czasem może się z jedną z butelek wydarzyć jaki wypadek, a wtedy taka rezerwowa flaszka bardzo się przyda. Jeżeli masz za mało flaszek, wlej resztę mleka do czystej, wygotowanej kwartowej flaszki z mleka i trzymaj na lodzie. Flaszeczki napełniaj w miarę potrzeby do kamienia.

Staranie o cycki do flaszek.—4. Cycki należy gotować codziennie rano. Po wygotowaniu należy je włożyć do kubka z kwasem bornym i trzymać przykryte talerzykiem. Jeżeli więcej niż jedno dziecko w domu jest karmione flaszeczką, należy cycki każdego z nich trzymać osobno. Należy mieć przygotowane naczynie z wodą oraz dwuwęglanem sody i do tegoż wrzucać cycki zaraz po ich użyciu. W tem naczyniu cycki powinny leżeć do ponownego ich gotowania. Powinno się mieć tyle cycków, ile razy na dzień się dziecko karmi.

Garnki do gotowania.—5. Wszystkie garnki należy myć bardzo dokładnie wysuszać nad kuchnią, żeby nie rdzewiały. Ściereczki i filtry należy bardzo starannie prać po każdem użyciu, i wieszać do wyschnięcia na świeżem powietrzu. Wszystko, czego się używa przy przygotowaniu mleka, musi być czyste.

6. Gdy mleko ochłodnie, wstaw je do lodowni dobrze napełnionej lodem. Jeżeli nie masz osobnej lodowni, staraj się, żeby mleko miało swoje osobne miejsce w lodowni domowej, żeby w tem miejscu nie trzymano innych pokarmów, i żeby flaszki z mlekiem się nie tłukły.

Grzanie flaszek.—Gdy nadchodzi czas karmienia zagrzej jedną flaszkę z mlekiem pzez wstawienie jej do naczynia z gorącą wodą. Nigdy mleka z flaszeczki nie wylewaj, żeby je grzać. Nie trzymaj flaszki ciepło przez całą noc. Cieple mleko się psuje. Mleko nie powinno skisnąć, żeby było szkodliwe dle dziecka. Bardzo drobne zmiany już mogą mu zaszkodzić.

Kupowanie mleka już przysposobionego (modified milk).—Mleko przysposobione, znane w handlu pod nazwą "modified milk", można kupić gotowe we flaszkach w składach mleka dla dzieci lub innych sklepach, które sprzedają mleko pasteryzowane.

W pierwszych sześciu do ośmiu miesiącach dziecko powinno być żywione wyłącznie mlekiem. Potem można zacząć dodawać kromkę suchego chleba. Gdy dziecko jest duże i ma ząbki, można mu dawać raz na dzień talerzyk faryny dobrze ugotowanej, lub innej potrawy mącznej ugotowanej godzinę przedtem. Chleb należy dawać tylko w godzinach karmienia (trzy razy na dzień), żeby się dziecko nie przyzwyczaiło jeść przez cały dzień.

Przygotowane potrawy.—Ciągłe używanie przygotowanych potraw innych jak mleko może sprowadzić chorobę angielską albo chorobę znaną pod nazwą szkorbut.

Przygotowane potrawy mogą być używane czasem przejściowo, jeżeli dziecko jest niezdrowe lub nie trawi mleka. Gdy jednak tylko dziecko wyzdrowieje, należy przygotowane potrawy odłożyć i powrócić do mleka. Lekarz wskaże, kiedy to ma nastąpić.

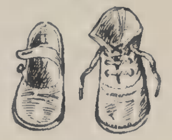
Nauka czystości.—Po trzech miesiącach można zacząć uczyć dziecko czystości. Trzymaj je codziennie o tej samej godzinie nad nocnikiem. Małe krzesełko na ten cel jest bardzo dogodne, gdy się dziecko już nauczyło siedzieć. Dziecko należy sadzać na nie o pewnych godzinach, zamiast mu pozwolić brudzić pieluszki. Najlepsza pora do tego jest chwila po przebudzeniu się dziecka i chwila po nakarmieniu go. Dziecko wkrótce nauczy się dać matce znać, gdy potrzebuje swojego krzesełka. Jeżeli dziecko nie jest chore lub słabowite, nie ma wytłumaczenia, dlaczego nie miałoby już być zupełnie czyste przy ośmnastu miesiącach a najpóźniej przy dwóch latach. Przy ośmnastu miesiącach można za-

cząć wyjmować dziecko z łóżeczka i w nocy. Matka powinna o tem pamiętać, nim się położy do łóżka. Dziecko nauczy się czekać na to i rzadko się będzie budziło.

Ubieranie dziecka.—W czwartym lub piątym miesiącu życia, dziecko przestaje nosić długie sukienki i zaczyna nosić krótkie. Czas zmiany zależy od powietrza. Należy na to wybrać łagodny, ciepły dzień. Ubranie dziecka będzie trochę inne niż przy długich sukienkach. Naprzód taśmy i haczkowana koszulka, na to flanelowa spodniczka przypięta do paska, a nastgpnie sukienka. Przypinanie spodniczki do staniczka, zamiast przyszywania, czyni zmianę spodniczki dogodniejszą. Jeżeli dziecko nosi małą podspodniczkę będzie jego ubranie zawsze równej wagi i dziecko będzie chronione przed przeziębieniem. Odzienie zewnętrze może czasem stosownie do pogody być opuszczone i może być grubsze lub cieńsze bez szkody dla dziecka. W gorące dni zbyt ciepłe ubranie jest szkodliwe. W najgorętsze dni wystarczy pieluszka i powinięcie, a w miarę, jak się dni stają chłodniejsze można dodawać więcej.

Suknie nocne.—W nocy koszulka nocna ubiera się na czystą pieluszkę. Nie potrzeba pończoszek ani majtek z nogawkami. Kołderkę można przypiąć z obu stron długiemi szpilkami, aby dziecku przez całą noc było ciepło.

Trzewiki.—Trzewików niepotrzeba, dopóki dziecko nie zacznie łazić. Pierwsze, trzewiczki dziecka powinny być szerokie w palcach i mieć miękkie podeszwy, żeby dziecku nie przeszkadzały w łażeniu. Po sześciu miesiącach albo wtedy, gdy dziecko zaczyna prostować nóżki, ażeby stać, podeszwy powinny być już twarde. Sznurowane trzewiczki dają dziecku silniejsze oparcie w kostce niż trzewiki zapinane na guziki. Trzewiczki powinny być zawsze wolne, żeby nie krępowały rośnięcia nóżek.



DOBRE

ZŁE

Środki uspokajające.—Środków uspokajających nie należy NIGDY używać. Są one szkodliwe. Czynią one dziecko nerwowem i używanie ich sprawia, że dziecko dostaje krzywe zęby. Ażeby dziecko odzwyczaić, wystarczy poprostu odebrać mu "uspokoiciela" (fiołkowy korzeń lub tp.) i więcej mu go nie dać. Ssanie palców ma te same złe skutki, co ssanie uspokoiciela. Ażeby to przyzwyczajenie usunąć, należy rączki dziecka,—zwłaszcza przed spaniem,—ubrać w rękawiczki zrobione z bawełny bez palców, które należy prać natychmiast, gdy się zbrudzą. Również i mankiet ze sztywnego papieru powstrzyma dziecko od wkładania palców do ust.

Ząbkowanie.—ZĄBKOWANIE NIE JEST CHOROBĄ. Zdrowe dzieci po największej części dostają zęby bez trudności. Słabość podczas ząbkowania często pochodzi ze złego pokarmu a nie ze ząbkowania. Dziecko podczas ząbkowania jest bardziej skłonne do zachorowania. Zwyczajnie przyczyną zachorowania w tym czasie jest brudna flaszka, zaziębienie lub mleko, które nie było trzymane na lodzie i dlatego się zepsuło, albo inny podobny powód.

Ząbkowanie zaczyna się między szóstym a ósmym miesiącem, a pierwszy ząb u zdrowych dzieci ukazuje się wkrótce potem. Zdarza się, że się ząb wykłuje i wcześniej. Z reguły pierwsze przychodzą dolne zęby środkowe. Po nich dwa górne a następnie inne cztery zęby przednie. Jednoroczne dziecko miewa z reguły sześć do ośmiu zębów. SYROPY ŻADNE, HERBATA KOPROWA ANI ŻADNE ŚRODKI ŁAGODZĄCE NIE UŁATWIĄ ZĄBKOWANIA.

Chore dzieci.—Dzieci w pierwszym roku życia często umierają z powodu złego trawienia. Skutki jego ukazują się najczęściej w jelitach dziecka. Zdrowe dziecko powinno mieć od jednego do czterech wypróżnień dziennie. Stolec powinien być żółty i w stanie stałym. Jeżeli dziecko jest niezdrowe, będzie miało za wiele wypróżnień, stolec stanie się płynnym i zielonawym i będzie zawierał ser, tłuszcz albo śluz. Jeżeli to zauważysz, zaprzestań dawać dziecku jakiekolwiek pokarmy oprócz wody i wody jeczmiennej. Zawsze jest też dobrze dać mu łyżeczkę oleju kastorowego. Dzieci lubią ten olej i biorą go chętnie. Olej

ten nigdy nie może dziecku zaszkodzić. Syropy i patentowane lekarstwa wszelkiego rodzaju mogą zawierać składniki, które dziecku zaszkodzą a nawet mogą je otruć. Nie należy używaćbez porady lekarza żadnego lekarstwa, oprócz oleju kastorowego. JEST RZECZĄ BARDZO WAŻNĄ WIEDZIEĆ JAK NAJPRĘDZEJ O TEM, GDY DZIECKO JEST NIEZDROWE. Wiele chorób nie rozwinęłoby się, gdyby matka wiedziała w czas, że dziecko jest niezdrowe. Rozwolnienie, zachowanie się i wygląd dziecka wskażą matce natychmiast, gdy dziecko jest niezdrowe. Dziecko niezdrowe nie śmieje się, oczy jego są mdłe i zamglone, jest ono niespokojne i złe i nie sypia spokojnie.

Kolki.—Bardzo małe dzieci często miewają silne bole i kurcze spowodowane przez gazy. Żołądek staje się nabrzmiały i twardy, nóżki zimne i wyciągnięte. Kilka łyżeczek gorącej wody z reguły sprawi dziecku ulgę. Czasem kilka kropli pepsyny (Fairchild's Essence of Pepsin) działa jeszcze szybciej.

Lekarstwa.—NIE UŻYWAJ NIGDY ŻADNYCH LEKARSTW ANI ŚRODKÓW PATENTOWYCH BEZ PORADY LEKARZA.

Zaziębienia.—Dzieci się zaziębiają gdy się do nich zbliży ktoś zaziębiony albo gdy im było za ciepło i zostały nagle przeniesione do zimnego pokoju lub narażone na przeciąg, który nagle oziębia skórę. Małych dzieci nie należy sadzać do zabawy na podłodze zwłaszcza w zimie. Sadzaj je na łóżku i urządź je odpowiednio dla nich. Jeżeli jest w domu żłobek o wysokich ścianach, jest on najlepszem miejscem do zabawy dla dziecka. Poduszki położone dokoła dziecka ochronią je od uderzenia się. Wkrótce nauczy się tam bawić czemkolwiek. I kosz na bieliznę jest dobry, jeżeli jest tak zbudowany, że się nie przewróci, bo jego ściany powstrzymują przeciągi. Jeżeli zmierzysz termometrem ciepłotę w pobliżu podłogi, potem w połowie wysokości ściany a potem pod powałą, przekonasz się, jak wielka jest różnica. Na podłodze będzie najzimniej. Jeżeli potrafisz zapobiedz temu, żeby małe dziecko w zimie siedziało na podłodze, możliwość zaziębienia się będzie znacznie mniejsza.

Leczenie zaziębienia.—Gdy dziecko jest zaziębione, daj mu łyżeczkę oleju kastorowego i smaruj mu nos dostatnio wazeliną lub płynną alboliną. Albolinę wpuszcza się do nozdrzy kroplomierzem. Zaziębienia się najczęściej pochodzą z zarażenia się od innych osób. Dziecko, które raz było silnie przeziębione, staje się czulszem i łatwo się znowu zaziębia. Takie dzieci wymagają więc szczególniejszej troskliwości.

Małe dzieci podlegają przedewszystkiem chorobom z powodu nadmiaru lub braku pokarmu, następnie chorobom spowodowanym przez zamięszania w systemie oddechowym. Zapalenie oskrzeli (Bronchitis), krup, zapalenie płuc (pneumonia) i koklusz (który jest chorobą zakaźną), zdarzają się najczęściej. Inne choroby zakaźne rzadko tylko pojawiają się u dzieci w pierwszym roku życia, jeżeli są karmione piersią matki.

Choroba angielska.—Choroba angielska pochodzi z niewłaściwego odżywiania. Kości są miękkie, ponieważ nie otrzymują potrzebnego pokarmu. Dzieci dotknięte tą chorobą, trudno uczą się chodzić i często mają wykrzywione nóżki. Otwór na szczycie czaszki nie zrasta się, lecz staje się większym. Głowa mocno się poci. Zęby nie przychodzą na czas. Dziecko późno dopiero uczy się mówić. Choruje często, łatwo ulega zaziębie iom i często umiera.

Ważnem jest stwierdzić tę chorobę jak najwcześniej i natychmiast zawezwać lekarza.

WAŻNE DO ZAPAMIĘTANIA:

Dziecko wymaga wiele snu, przyzwyczajenia do spania i jedzenia codzień o tej samej porze, dużo świeżego powietrza i słońca.

Dziecko wymaga ciepła.

Dziecko wymaga czystości.

Dziecko wymaga pojedyńczych i ciepłych sukien.

Dziecko wymaga czystego mleka.

Dziecko wymaga karmienia przez matkę, jeżeli to tylko jest możliwe.

Pokarm dziecka musi być przepisany przez lekarza, a nie przez sąsiadki. Nie powinien być zbyt często zmieniany.

Mleko musi być trzymane na zimnie, dopóki jest potrzebne, jeżeli ma być dobrem. Musi być przygotowane starannie stosownie do poleceń lekarza.

Dziecko potrzebuje wody do picia.

Ważnem jest odróżnić chore dziecko od zdrowego.

Ząbkowanie nie jest chorobą.

W wieku niżej dziewięciu miesięcy nie należy dzieciom dawać innego pokarmu oprócz mleka, chyba, jak wskazano wyżej na stronnicy 00, nie wolno mu dawać piwa, ogórków, mięsa, owoców lub precli.

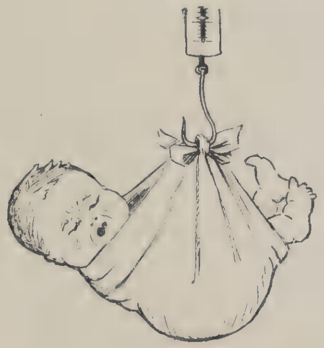
Nie należy używać t. zw. uspokoicieli (fiołkowego korzenia itp.).

Nie należy używać żadnych syropów.

Najlepszym środkiem przeciw rozwolnieniu jest olejek kastorowy.

Dzieci należy trzymać zdala od podłogi, od przeciągów i od osób zaziębionych.

Przeziębienia, choroby organów trawienia i oddechowych pojawiają się u dzieci najczęściej.



ROZDZIAŁ IV.—DZIECKO DO TRZECIEGO ROKU ŻYCIA.

Dzieci w drugim i trzecim roku życia, nauczywszy się chodzić, są już swobodniejsze w swoich ruchach.

Dziecko dobrze odżywione, dobrze wychowane i mające dość świeżego powietrza, czuje się dobrze i nie zapada często na zdrowiu. Dziecko zaś, którego matka nie zważała na te szczegóły, rozwija się powolniej, jest skłonne do chorób i takie dzieci często umierają w niemowlęctwie.

Ogólne potrzeby.—Dzieci w tym wieku z reguły tak samo potrzebują świeżego powietrza i czystości, jak dzieci w pierwszym roku życia. Te starsze dzieci zaczynają już jeść inne potrawy i są zdolne do wielu rzeczy, których przedtem nie umiały robić. Ten rozdział daje dokładne pouczenie, jak się z niemi obchodzić.

Chorym dzieciom nie dawać mleka

Podstawa życia dziecka tworzy się, gdy ono ma rok. Rok drugi życia jest równie ważny, jak pierwszy. Dziecko jest starsze i silniejsze, ale utrzymanie go przy zdrowiu i przygotowanie go do wieku szkolnego wymaga równie starannej opieki.

Drugie lato.—Dla matki pielęgnującej dziecko nie istnieje groźne drugie lato. Dziecko, które ma dobry pokarm, ubranie, kąpiele i mieszkanie, przebędzie drugie lato równie dobrze jak pierwsze. W lecie potrawy łatwiej się psują i to jest główną przyczyną kłopotów drugiego lata. Szczególniejszą uwagę należy zwracać na to, żeby mleko było świeże i słodkie i żeby dziecku nie dawać żadnych pokarmów, które nie są w zupełnie dobrym stanie.

Zepsuty żołądek.—Gdy dziecko ma zepsuty żołądek, należy mu natychmiast dać dwie łyżeczki olejku kastorowego i usunąć WSZELKI POKARM tak stały jakoteż płynny z wyjątkiem wody jęczmiennej. Dziecko może być głodne przez jeden, dwa dni bez niebezpieczeństwa. Gdy dziecku jest lepiej, można mu stopniowo dodawać trochę mleka do wody jęczmiennej. Codziennie można dodawać trochę więcej mleka, dopóki dziecko w ten sposób dojdzie do swego normalnego pożywienia. Wiele śmierci i wiele chorób letnich uniknie się przez natychmiastowe użycie oleju kastorowego i przez odebranie dziecku pokarmu, szczególnie mleka, gdy tylko dziecko zachoruje.

Pożywienie.—Po pierwszym roku można do pożywienia dziecka dodać nowe pokarmy Jeżeli po osiągnięciu wieku ośmiu miesięcy otrzymywało codziennie porcyę potraw mącznych, może teraz zacząć jeść jaja, sok pomarańczowy, sok ze śliwek, i rosół lub podlewę mięsną bez tłuszczu. W piętnastym miesiącu życia można mu dać mały pieczony kartofel. Niżej podanych spisów potraw nie należy rozumieć tak, że dziecko zaraz w dzień po ukończeniu pierwszego roku ma dostać wszystkie wyliczone tam potrawy od razu. Przez pierwszych kilka tygodni daje się na śniadanie jednego dnia okruchy chleba, umoczone w łyżeczce żółtka z jaja, a drugiego dnia łyżeczkę soku pomarańczowego. Jeżeli to dziecku służy, dodaje się stopniowo więcej jaja i soku pomarańczowego, dopóki dziecko będzie jadło całe jajko i sok z jednej pomarańczy na dzień. Zanim to nastąpi, może to potrwać kilka tygodni. W ten sam sposób należy dziecko przyzwyczajać do rosołu, z początku bardzo mało, potem więcej, dopóki dziecko będzie jadło na obiad codzień filiżankę rosołu (bulionu) z jęczmieniem lub faryną i czerstwym chlebem lub grzanką.

Co dziecko może jeść?—Następujące spisy wykazują, co zdrowe dziecko w podanym wieku może jeść o każdej porze dnia. Mleko musi być zawsze doprowadzone do kipienia a następnie nagle oziębione.

OD ROKU DO OŚMNASTU MIESIĘCY.

Śniadanie—Między godziną 6. a 7. rano. (1) Szklanka mleka z czerstwym chlebem, albo (2) mączka owsiana, korzeń uszycy, kaszka pszena, manna i.t.d., dobrze rozgotowane albo jedno z wielu dobrych, niegotowanych, stosownych na

śniadanie pokarmów, ze znanych we handlu, z domieszką mleka, polanego na wierzch, albo (3) jajko ugotowane na miękko lub sadzone z chlebem i szklanka mleka.

Obiad—Między godziną 12. a 1. w południe. (1) Chleb, umoczony w rosole chudym, bulionie, soku z mięsa i szklanka mleka, albo (2) Ryż lub krupy umoczone w ten sam sposób i szklanka mleka, albo (3) Jajko na miękko, kromka czerstwego chleba, cienko masłem nasmarowanego i szklanka mleka. Jako deser można po każdym z tych obiadów dodać pudding ryżowy, sagowy lub z tapioki.

Kolacya—Między godziną 5. a 6. wieczorem. Chleb, mleko i potrawy mączne.

OD OŚMNASTU MIESIĘCY DO DWÓCH LAT.

Śniadanie—7. rano. (1) Miękkie jajko, chleb z masłem i mleko, albo (2) Kleik opisany w poprzednim ustępie.

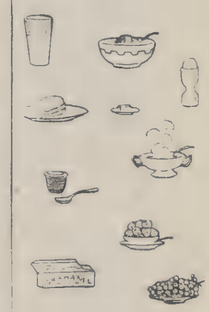
Obiad—Między 12. a 1. w południe. (1) Gotowany ryż albo pieczony kartofel zgnieciony i polany bulionem albo rosołem i szklanka mleka. (2) Rosół z baraniny lub z kurczęcia, zasypany jęczmieniem lub ryżem, chleb z masłem i pudding ryżowy z mlekiem, albo (3) mało siekanego białego mięsa z kurczęcia lub indyka lub siekana pieczeń wołowa, bifsztyk, jagnina albo ryba, chleb z masłem i szklanka mleka.

Kolacya—Między 5. a 6. wieczorem. (1) Chleb i mleko, albo (2) Chleb z masłem, szklanka mleka i potrawa mączna.

OO DWÓCH DO TRZECH LAT.

Śniadanie—Między 7. a 8. rano. (1) Mączka owsiana, manna, pszenna kasza, kukurudzianka lub inne potrawy mączne w mleku i chleb z masłem. (2) Miękkie jajko, chleb z masłem i szklanka mleka.

Drugie śniadanie—O 11. rano. (1) Szklanka mleka i chleb z masłem albo biszkopty, albo (2) Chleb z mlekiem, bulion wołowy albo kurzy.



Obiad—O 2. popołudniu. Drobno pokrajany drób lub wołowina, gnieciony kartofel z masłem lub bulionem, chleb i masło. Jako deser pudding ryżowy, lub z tapioki albo któryś z następujących owoców: (świeże lub w kompocie) truskawki, winogrona bez pestek, brzoskwinie, sok pomarańczowy, kompot z jabłek.

Kolacya—O 6. wieczorem. Chleb z masłem, mleko z biszkoptami lub krekesami, i potrawa mączna.

Przygotowanie potraw.—Potrawy mączne podawane dzieciom powinny się gotować przynajmniej przez godzinę. Jarzyny należy gotować tak długo, aż będą zupełnie miękkie. Kartofle muszą się gotować lub piec aż do miękkości. Kto używa kuchni bez ognia, powinien te potrawy gotować przez całą noc. Kuchnia bez ognia jest doskonała do gotowania potraw dla dzieci. Gotuje ona jarzyny i potrawy mączne bardzo dobrze. Można dostać wiele rodzajów tanich kuchen bez ognia. Koszt ich zwraca się wielokrotnie w opale i pracy.

W miesiącach zimowych można dziecku zamiast masła na kartoflach dawać czystą oliwę. Dodaje ona ciału ciepła, jest bardzo pożywna i działa dobrze na kiszki.

Nie karmić dziecka przy stole

Złe przyzwyczajenia przy jedzeniu.—Jeżeli dziecko siedzi przy stole z całą rodziną, nie należy mu pozwalać brać potrawy wprost ze stołu. Niewłaściwy pokarm może dziecku zaszkodzić i przyprawić je o chorobę. Dziecko, które nie dostawało potraw ze stołu, przyzwyczai się ich nie żądać. Jeżeli dziecko jest głodne między godzinami jedzenia, daj mu suchego chleba lub krekesów. Jedzenie o pewnych godzinach jest dobrym zwyczajem. Jeżeli dziecko nigdy nie zacznie jadać między godzinami jedzenia, nie zajdzie potrzeba odzwyczajania go od tego. Jedzenie na ulicy lub w wozie kolejowym jest brzydkie. Dzieci robią to, do czego

się je przyzwyczai. Jeżeli im dasz jeść na spacerze raz, zechcą zawsze jeść na ulicy. Nie będzie potrzeba łamać tej reguły, jeżeli dziecko będzie jadało codziennie o tych samych porach.

Sen.—Dzieci w tym wieku wymagają wiele snu. Powinny być w łóżku co wieczór o wpół do siódmej i spać przy otwartych oknach. Do ośmnastu miesięcy powinny ponadto spać trochę przedpołudniem i popołudniu. Później jedno spanie w ciągu dnia wystarcza. Poza zwyczajnym czasem ich snu należy dzieci trzymać poza łóżkiem. Jest bardzo niestosowne brać dzieci ze sobą na dalekie wycieczki, z których się wraca do domu o godzine ósmej lub dziewiątej lub nawet jeszcze później. Lat niemowlęctwa jest tak niewiele, że rodzice mogą się zrzec przyjemności na ten krótki czas, dopóki i dzieci będą mogły w nich brać udział. Małe dzieci stają się kapryśne i rozdrażnione, jeżeli się je trzyma czuwające poza czas, w którym są przyzwyczajone iść spać. Brak snu czyni dzieci nerwowemi, nie pozwala im rozwijać się normalnie i pozostawia je w tyle za innemi. Dzieci często chorują z powodu braku regularnego i dostatecznego snu.

Kąpiele.—Dziecko i w tym wieku tak samo, jak przedtem, wymaga kąpania codziennego.

Ubranie.—Bieliznę należy utrzymywać czysto. Gdy dziecko już umie chodzić i jest nauczone czystości, należy jak najprędzej dotychczasowe ubranie zmienić na kolorowe sukienki, które chłopczyki mogą nosić na równi z dziewczynkami. Suknie kolorowe trzymają się dłużej czysto niż białe i pozwalają dziecku biegać i czołgać się po podłodze nie brudząc bielizny. Nie zaczepiają się też o meble i nie powodują upadków.

Latem i zimą należy dawać dzieciom bieliznę spodnią z ciężkiej bawełny lub z wełny. W lecie może ona być nieco lżejsza. Bielizna wełniana zapobiega przeziębieniom, wynikającym ze zbyt nagłego oziębienia spoconej skóry.

Łóżko.—Łóżko, w którem dziecko śpi, powinno być czyste i wietrzone codziennie. W godzinach, w których dziecko śpi, matka ma dostateczny czas, żeby przygotować dziecku świeżą pościel i pokarm.

DOBRZE

Mówienie.—Nie wszystkie dzieci zaczynają mówić w tym samym wieku. Usiłowanie mówienia i wydawania podobnych do mowy tonów, rozpoczyna się zwykle w wieku około sześciu miesięcy. Dzieci jednoroczne czasem już umieją wymówić kilka słów, lecz zwykle dopiero po ukończeniu dwóch lat potrafią powiedzieć zdanie.

ŹLE

Chodzenie.—Również i czas chodzenia nie da się oznaczyć dokładnie. Dziecko zaczyna chodzić, gdy jego nóżki są dość silne. Już w wieku sześciu do ośmiu miesięcy zdrowe i silne dziecko zacznie prężyć nóżki na kolanach matki. Około końca pierwszego roku lub nieco wcześniej zacznie stawać i poruszać się. Będzie się samo uczyło, gdy poczuje w sobie dość siły. Nie należy dzieci, zwłaszcza tęgich zmuszać do stania i chodzenia, jeżeli same tego nie probują. Zmuszanie dziecka do chodzenia, spowoduje nadmiernie natężenie kości nóg, jeszcze nie dość twardych i pociąga za sobą wykrzywienie nóg dziecka. Dziecko słabe, z powodu złego odżywiania na angielską chorobę (Rhachitis lub Rickets), zdradza tę chorobę przez wykrzywione nóżki. Jego miękkie kości nie pozwolą mu w ogóle chodzić, dopóki lesze pożywienie nie da mu dostatecznych sił. W podobnych wypadkach jedynie lekarz może wskazać drogę do polepszenia.

ROZDZIAŁ V.—DZIECKO W WIEKU SZKOLNYM.

Ludzie często myślą, że dziecko, które jest w stanie chodzić do szkoły, jest też już w stanie dbać samo o siebie. Okoliczność, że dziecko umie się samo ubrać, obmyć ręce i twarz, pójść do szkoły codziennie i wrócić do domu, gdy jest czas na jedzenie, nie zwalnia matki od pewnych bardzo ważnych obowiązków dotyczących zdrowia dziecka. Wszystko, co się w tym wieku robi dla zdrowia i rozwoju dziecka, niesie następnie owoce w jego pracy szkolnej, a później i w dojrzałym wieku.

Dzieci szkolne muszą być chronione przeciw swej własnej nieświadomości. To, co możemy zrobić dla nich w latach, gdy chodzą do szkoły, oznacza dla nich zdrowie i szczęście całego życia. W staraniach o nie należy zwracać uwagę w pierwszym rzędzie na właściwe pożywienie, ubranie, odpoczynek i ruch na świeżem powietrzu.

U wielu dzieci, które nie mogą dotrzymać kroku swoim współuczniom, a czasem w ogóle nie mogą odpowiedzieć wymaganiom szkoły, jedynym tego powodem są niedomagania fizyczne.

Lekarze szkolni i pielęgniarki.—W odkryciu tych niedomagań dopomagają matce lekarze szkolni i pielęgniarki. Po odwiedzinach w szkole i zbadaniu dzieci, zawiadamiają oni matkę, czego dziecku brakuje i co powinna uczynić, żeby zaradzić złemu.

Konieczności.—Najważniejszymi szczegółami opieki nad dziećmi szkolnemi są świeże powietrze, dobre pożywienie, odpoczynek, ruch na wolnem miejscu i staranie o skórę na głowie, oczy, uszy, nos, usta i skórę.

Świeże powietrze.—Dzieci szkolne powinny, tak samo jak inne dzieci, sypiać latem i zimą przy otwartych oknach. Świeże powietrze jest najlepszą bronią przeciw chorobom.

Sen.—Dziecko szkolne potrzebuje wiele snu. Dziecko w wieku od lat sześciu do dziesięciu nie powinno nigdy chodzić spać później niż o godzinie ósmej wieczorem. Zapatrywanie, że dziecko powinno się bawić na ulicy do godziny dziesiątej lub jedenastej wieczorem dlatego, że jest lato, jest mylne. Dziecko przez czuwanie do późnego wieczora często doznaje wielkiej szkody przez przemęczenie i przecenianie jego sił. Rozebranie dziecka, położenie go do łóżka i trzymanie go w spokoju, znacznie bardziej mu ułatwi zniesienie upałów, niż wałęsanie się po ulicach późnym wieczorem.

Reguły snu.—Gdy dziecko śpi, najlepiej jest, żeby leżało poziomo tak, żeby jego krzyże leżały prosto albo żeby miało tylko bardzo niską poduszkę pod głową. Kości dziecka nie są jeszcze bardzo twarde i im częściej bywają uginane w ten sam sposób, tem bardziej okazują skłonność do pozostania w tej ugiętej pozycyi i dlatego wysokie poduszki mogłyby skrzywić krzyże dziecka. Oto kilka pojedyńczych reguł snu dla dziecka, wszystkie w przypuszczeniu, że dziecko będzie wcześnie chodziło spać.

Dzieci czteroletnie wymagają dwanaście godzin snu.

Dzieci siedmioletnie wymagają około jedenastu godzin snu.

Dzieci ośmio i dziewięcioletnie powinny sypiać około dziesięć i pół godziny.

Dzieci dziesięcio i jedenastoletnie wymagają około dziesięciu godzin snu.

Dzieci dwunastoletnie wymagają około dziewięciu godzin snu.

Dzieci powinny się kłaść i wstawać o pewnych regularnych godzinach. Jeżeli dziecko nie jest chore, nie powinno leżeć w łóżku, lecz wstać natychmiast, skoro się tylko obudzi.

Pożywienie.—Ażeby mieć należyty zapas siły i zdrowia, dzieci szkolne powinny być żywione strawą pojedyńczą i łatwo strawną. Nie mogą one jeszcze jeść wszystkiego, co dorośli ludzie jedzą. Tak samo jak dla małych dzieci, tak i dla dzieci szkolnych jest bardzo ważne, żeby jadały o regularnych porach dnia

a między godzinami jedzenia jadały jak najmniej. Bez pożywienia dziecko szkolne nie może pracować. Podajemy tu niektóre wskazówki co do pożywienia dzieci szkolnych.

Rzeczy stosowne do jedzenia.—Na śniadanie: Owoce dojrzałe, surowe albo w kompocie jedno jajko, filiżanka mleka lub czekolady, potrawa mączna i chleb z masłem. Kawa i herbata nie są wskazane dla dzieci w tym wieku.

Na obiad, jeżeli możliwe, o dwunastej godzinie: rosół, mięso lub ryba, kartofle, jarzyna jajakolwiek, oprócz kukurydzy, która jest ciężko strawna, a na deser pudding ryżowy lub żelatynowy albo owoce. Korniszonów nie należy dawać. O godzinie trzeciej, po powrocie ze szkoły, dziecko powinno dostać szklankę mleka i chleb z masłem.

Jeżeli się obiad je w południe, kolacya powinna być bardzo lekka i składać się z jednej z następujących potraw: potrawa mączna, grzanki na mleku, jaja, lekki pudding i naturalnie do wszystkiego mleko do picia.

Wina, kawy ani herbaty nie należy dzieciom nigdy dawać. Również i potraw smażonych. Mięso i ryby mogą być gotowane lub pieczone. Torty, ciężkie puddingi i potrawki tłuste nie są dobre. Wszystkie jarzyny powinny być gotowane tak długo, dopóki są tak miękkie, że się dadzą widelcem pognieść. Najważniejszym składnikiem pożywienia dziecka w tym czasie jest mleko. W zimne poranki zimowe można dziecku rano przed szkołą dać filiżankę gorącej czekolady. Dzieci, które muszą brać drugie śniadanie ze sobą do szkoły, dostają chleb z masłem, krekesy, babkę kanapki i owoce. Jeżeli to jest możliwe powinny w szkole dostawać filiżankę rosołu lub mleka. Gdy dziecko, które miało zimne drugie śniadanie, powróci ze szkoły, należy mu dać szklankę ciepłego mleka. Kolacya nie powinna nigdy być ciężka, gdyż to przeszkadza we śnie.

Przed szkołą.—Dziecko nigdy nie powinno rano iść do szkoły, zanim się matka przekona, że się należycie obmyło, zaczesało i wymyło zęby. Z zasady powinno też co rana przed pójściem do szkoły nastąpić wypróżnienie. Dziecko często jest przez cały dzień niespokojne i nie w humorze, ponieważ ten obowiązek został zaniedbany.

Po szkole.—Po szkole dziecko powinno się bawić na wolnem powietrzu, jak długo jest dzień. Plac do zabaw lub park w sąsiedztwie mieszkania jest najlepszem miejscem po temu, jeżeli niema trawnika w podwórzu własnego domu. Ulica jest pełna niebezpieczeństw. Jeżeli dziecko ma robić zadania dla szkoły, powinno je zrobić bezpośrednio przed kolacyą, lub też tuż po niej. Gdy się ściemni, dziecko nie powinno się bawić na dworze, chyba w lecie.

DOBRZE

ŹLE

Oczy.—Oczy dzieci szkolnych wymagają bardzo sumiennej opieki. Czytanie przy świetle, wpadającem prosto w oczy, nie powinno być pozwolone. Czytanie w łóżku jest bardzo szkodliwe dla oczu z powodu pozycyi, w jakiej się książka znajduje. Zbadaj dokładnie, czy dziecko dobrze widzi. Jeżeli przy czytaniu musi trzymać książkę bardzo blisko oczu, albo jeżeli oczy łzawią lub są czerwone, trzeba koniecznie natychmiast zasięgnąć rady lekarza. Czasem lekarz szkolny zauważy, że oczy nie są w porządku i zawiadomi o tem matkę, pouczając ją zarazem, jakich starań dziecko wymaga. Zaniedbywanie oczu może doprowadzić do oślepnięcia. Czasem złe postępy dziecka w szkole pochodzą tylko z tego, że ono nie widzi, co jest napisane na tablicy.

Okulary.—Celem wybrania okularów nie chodź do sklepu departamentowego ani do sklepu w sąsiedztwie ani też nie nakładaj dziecku okularów, danych mu przez kogoś tylko na to, żeby widziało duże litery przy czytaniu. Tak samo, jak są lekarze specyaliści, zajmujący się tylko choremi dziećmi, są i lekarze, którzy leczą wyłącznie oczy. Jeżeli dziecko podczas zaziębienia skarży się na ból oczu, należy je przemywać rozczynem kwasu bornego.

Sposób siedzenia.—Źle zbudowane ławki i biurka szkolne często zmuszają

Źle Dobrze

dziecko do siedzenia w pozycyi wykrzywionej lub pochylonej i mogą spowodować skrzywienia stosu pacieżowego. Stoliki i krzesła powinny być rozmaitej wielkości stosownie do wzrostu dzieci.

Adenoidy, zapobieganie i leczenie.—Już od czasu niemowlęctwa należy uważać, żeby dzieci oddychały nosem a nie przez otwarte usta. Oddychanie przez usta jest często wskazówką, że wewnątrz nosa dziecka rośnie nowotwór, zwany adenoidem. Lekarz szkolny lub pielęgniarka zwróci Ci czasem na to uwagę i poradzi Ci usunięcie tego nowotworu. Dzieci z anedoidami mówią niewyraźnie, często chrapią we śnie, a w szkole wydają się tępemi. Łatwiej dostają dyfteryi, niż inne dzieci, a gdy jej dostaną, a adenoidy nie zostały przedtem usunięte, chorują bardzo ciężko. W rozdziale VI na stronnicy 28 jest opisane leczenie.

Uszy.—Uszy dziecka powinny być często myte starannie kawałkiem waty owiniętej dokoła zapałki zwilżonej. Po wymyciu ucha mokrą watą, należy je osuszyć suchą. Nie należy używać dwa razy tego samego kawałka waty lub przekładać ten sam kawałek z jednego ucha do drugiego.

Nos.—Nos dziecka należy utrzymywać czysto przez częste używanie chusteczki lub bibułki. Dwoje dzieci nie powinno używać tej samej chusteczki do nosa.

Usta.—Staranie o usta dziecka obejmuje i dbanie o zęby. Ludzie ze złemi zębami nie mogą żuć i w skutek tego nie są zdolne do prawidłowego trawienia potraw. Dla wzmocnienia zębów należy dzieciom dawać do jedzenia twarde rzeczy, jak sucharki, skórkę od chleba itp. Dziecko musi się przyzwyczaić do płukania ust letnią wodą co rana,—bardzo zimna lub bardzo gorąca woda nie powinna być używaną, ponieważ nadweręża emalję (twardą pokrywę) zębów. Zęby muszą być starannie szorowane szczotką codziennie rano i wieczorem.

Kąpiele.—Skórę należy utrzymywać czysto przez częste kąpiele. Zwłaszcza w lecie jest rzeczą konieczną, żeby się dzieci kąpały jak najczęściej. Przez to unikają pryszczy, odczuwają chłód i śpią zdrowo. Kąpiele nie powinny być ani zbyt zimne ani też zbyt gorące. Najstosowniejszą dla dziecka jest ciepła kąpiel i spłukiwanie gąbką, umoczoną w zimnej wodzie. Twarz i ręce powinno dziecko myć przed każdem jedzeniem. Brudne ręce mogą zawierać szkodliwe zarazki, któreby się z potrawami dostały do ust i tą drogą do wnętrza ciała.

Głowa.—Staranie o skórę obejmuje też staranie o włosy i głowę. Jeżeli skóra nie jest zdrowa, poróst włosów nie może być obfity. Mogą się dostać do włosów weszki, w skutek czego dziecko nie mogłoby chodzić do szkoły. Dlatego należy głowę starannie myć mydłem i ciepłą wodą przynajmniej raz na dwa tygodnie. Utrzymywanie głowy czysto zapobiega łupieży i naturalnie nie dopuszcza do zagnieżdżenia się weszek. Zwyczajne zielone mydło jest najlepsze do mycia włosów i głowy. Łyżeczka tego mydła, rozpuszczona w dwóch filiżankach ciepłej wody i wlana do dzbanuszka, wystarczy mniej więcej na ośm razy. Po obmyciu głowy należy mydliny z włosów bardzo starannie spłukać, i włosy przed czesaniem gruntownie wysuszyć. Włosy najlepiej myć wieczorem. Trzeba je dokładnie osuszyć, zanim dziecko idzie spać. Jeżeli na głowie dziecka w szkole, lub w jakikolwiek inny sposób, rozmnożyły się weszki, należy je natychmiast usunąć, bo inaczej rozmnożą się jeszcze bardziej i dziecko będzie miało chorą głowę. Dla chłopców najlepszym sposobem leczenia jest strzyżenie włosów całkiem krótko i staranne mycie głowy. To wytępi weszki. Potem należy gnidy, które są jajami weszek, po obmyciu głowy octem i wodą usunąć gęstym grzebieniem lub kawałkiem szkła. U dziewcząt noszących długie włosy, procedura jest nieco dłuższa. Ale środków należy użyć tych samych.

Jeżeli na skórze dziecka ukaże się jaka wysypka, a kąpiel lub środek na przeczyszczenie jej nie usunie, należy poradzić się lekarza. Może to być jakaś przykra choroba skórna, która nie pozwoli dziecku chodzić do szkoły, a trochę starannej opieki może mu potem oszczędzić kłopotów na długie lata.

Mokre nogi i chore gardło.—Przyczyną chorego gardła bardzo często bywają mokre nogi. Dziecko nie powinno w wilgotne dni chodzić do szkoły bez kaloszów. Koszt kaloszów wraca się wielokrotnie przez uniknięte przez nie choroby. Dziecko, które spędzi kilka godzin w wilgotnych lub mokrych trzewikach, prawie zawsze natychmiast będzie miało chore gardło. Jeżeli nogi są mokre, należy trzewiki i pończochy zmienić natychmiast po przyjściu dziecka do domu.

Ubranie.—Bielizna dzieci szkolnych powinna być lekka lecz ciepła. Czysta wełna zbiega się i nie jest praktyczna. Rzeczy robione z bawełny i wełny są tańsze i noszą się lepiej. Wełna pochłania pot i nie pozwala ciału ochłodzić się tak prędko, jak bawełna. Gdy dziecko biega lub bawi się na dworze, przyczem się mocno poci, ciepła bielizna ochroni je przed przeziębieniem. Bielizna letnia powinna zawierać trochę wełny, chociaż i czysto bawełniana jest równie dobra. Ubranie wierzchnie należy zmieniać stosownie do pogody. Gdy dziecko używa sweatera, zdrowiej jest, żeby nosiło na nim surducik niż sam tylko sweater. Wielu bardzo zdrowych chłopców szkolnych może przez całą zimę nosić tylko sweater i surdut, jeżeli mają pod spodem ciepłą bieliznę. Sweatery i inne haczkowane ubranie, noszone na dworze, szale, welony itp. powinno dziecko zdejmować natychmiast, gdy wchodzi do ciepłego pokoju. Nie chronią one na dworze, gdy się je nosi i w pokoju. Dziewczynki mogą przez cały rok szkolny nosić sukienki do prania rozmaitej grubości, jeżeli one również noszą pod spodem ciepłą bieliznę na całem ciele. Wełniane pończochy nie są potrzebne; wystarczą grube bawełniane.

Futro.—Młode dziewczynki nie powinny nosić kołnierzy futrzanych. Przyzwyczajają one szyję do ciepła, a gdy dziecko przypadkiem kołnierza zapomni, szyja jest narażona na powiew chłodnego powietrza, do którego nie przywykła, co często pociąga za sobą poważne choroby.

Trzewiki.—Trzewiki dorastających dzieci poiwnny być bardzo wygodne i nie powinny być noszone, gdy nóżka dziecka z nich wyrośnie i są już za ciasne. Buciki sznurowane najlepiej podtrzymują nogę w kostce. Niedobrze uszyte buciki dużo już narobiły złego. Dzieci, gdy dorosną, często nie mogą chodzić z powodu nagniotków i bolączek, które są wyniekiem zbyt ciasnych bucików, noszonych w dzieciństwie. Lepsze gatunki trzewików z reguły dłużej pozostają w formie i dłużej się noszą i dlatego bardziej się opłacają niż gorsze gatunki.

ROZDZIAŁ VI.—CHORE DZIECKO.

Dzieci w pierwszym roku życia podlegają głównie chorobom żołądka i jelit, które po największej części są wynikiem błędów w karmieniu. Dzieci powyżej jednego roku podlegają trzem rodzajom chorób: chorobom organów trawienia, chorobom systemu oddechowego i chorobom zakaźnym.

Zepsuty żołądek.—Wiele chorób żołądka pochodzi z braku dbałości o zęby i usta dzieci. Brak ten sprowadza nieregularność trawienia, a zarazem zepsucie żołądka.

Używanie nieczystych cycków, uspokoicieli, ssanie palców lub branie do ust przedmiotów znalezionych na podłodze naturalnie musi spowodować zepsucie żołądka dziecka. Dziecko wtedy nie ma apetytu, a badanie ust okaże, że jama ustna jest zaczerwieniona i pełna drobnych plamek lub pryszczyków.

Leczenie.—Wyczyścić starannie usta rozczynem kwasu bornego, i upewnić się, że wszystko, co dziecko bierze do ust, jest zupełnie czyste. Pokarm dawać zimny. Przemywanie chorych miejsc w jamie ustnej bardzo słabym rozczynem kwasu bornego na kawałku czystej waty przyspieszy wyleczenie.

Złe trawienie.—Złe trawienie objawia się zwykle przez utratę apetytu, ból głowy, wymioty, czasem przez lekką gorączkę i bole w żołądku i jelitach.

Leczenie.—Od razu zmniejszyć ilość pokarmu. Dać łyżeczkę oleju kastorowego, jeżeli dziecko ma mniej niż rok, a dzieciom starszym dwie łyżeczki do szóstego roku, wyżej sześciu lat łyżkę stołową.

Jak dawać olej kastorowy.—Przed daniem oleju kastorowego należy jamę ustną dziecka ochłodzić lodem lub zimną wodą. Łyżeczka musi być bardzo zimna i z obu stron mokra tak, żeby olej łatwo z niej spływał. Olej może być zmięszany z kilku kroplami soku cytrynowego lub pomarańczowego, żeby poprawić smak. Po zażyciu oleju kastorowego, dziecko powinno przynajmniej przez pół godziny leżeć spokojnie. Jeżeli olej kastorowy nie usunie objawów chorobowych, należy się poradzić lekarza. Przy niedobrem trawieniu należy zwracać szczególniejszą uwagę na karmienie dziecka. Należy mu dawać prawie wyłącznie płyny i potrawy mączne. Zawsze jest wskazanem dać mu olejek kastorowy. Nie może on nigdy zaszkodzić. Nigdy nie używać patentowanych środków na przeczyszczenie.

Przed zażyciem olejku kastorowego

Niektóre choroby zakaźne zaczynają się od wymiotów, dletego należy wezwać lekarza, jeżeli dziecko wymiotuje olejek kastorowy.

Robaki.—Choroba dziecka czasem ma swą przyczynę w zwierzątkach, żyjących w jego jelitach. Nazywają je ogólnie robakami. Jedyny sposób przekonania się, że istotnie są, jest znalezienie ich w stolcu. Dzieci nie powinny nigdy być karmione surowem mięsem i wszelka wieprzowina lub szynka powinna być dla nich gruntownie wygotowaną. Nie dawać dzieciom "środków przeciw robakom" bez porady lekarza. On wskaże właściwe lekarstwo i odpowiednią ilość i on jedynie może stanowczo powiedzieć, czy są robaki, czy też nie.

Choroby piersiowe.—Choroby piersiowe dzielą się na dwie części: takie które dotyczą górnych części systemu oddechowego t. j. nosa i gardła i takie, które dotyczą samych piersi.

Zaziębienia.—Zaziębień nie wolno nigdy zaniedbywać. Są one spowodowane nagłem oziębieniem skóry, zarazkami z ulicy lub kurzu albo zarażeniem się od drugiej osoby.

Dzieci zaziębione powinny w miarę możności być odosobnione od innych dzieci.

Chusteczki papierowe

Nigdy jedno dziecko nie powinno używać chusteczki do nosa drugiego dziecka, ale, gdy są zaziębione, jest to jeszcze ważniejsze. Użyte chusteczki dziecka zaziębionego nigdy nie należy zostawiać na wierzchu. Wydzieliny zasychają, udzielają się powietrzu jako kurz i zarażają innych. Najstosowniejsze do użytku w takich razach są serwetki z japońskiego papieru, bardzo tanie. Po jednorazowem użyciu należy je spalić.

Leczenie.—Zaziębienie (katar nosa) leczy się płynną albolіną, wpuszczając kilka razy na dzień kroplomierzem po kilka kropel do obu nozdrzy. To ułatwi dziecku swobodne oddechanie. Czoło i zewnętrzną część nosa można posmarować wazeliną. Dziecko należy chronić przed dalszem zaziębieniem.

Ból uszu.—Jeżeli z uszu wydziela się płyn, należy poradzić się lekarza. Nie słuchać rady sąsiadek. ZANIEDBANIE USZU MOŻE SPOWODOWAĆ OGŁUCHNIĘCIE. Czasem ból ucha jest spowodowany przez adenoidy. Czasem znów silny katar powoduje szum w uszach lub ból uszu. Suche gorąco sprawi natychmiastową ulgę. Torebkę na sól robi się zszywając dwa kawałki muślinu długości po pięć a szerokości po trzy cale, i napełniając je do połowy solą. Następnie torebkę razem ze solą się ogrzewa, spłaszcza i przykłada do ucha. Sól trzyma gorąco przez długi czas. Można też napełnić solą palec rękawiczki, ogrzać go i włożyć do ucha. Matka musi przedtem spróbować stopień gorąca na swojem własnem uchu. Nie wkładać do ucha dziecka przedmiotów ostrych lub spiczastych. Jeżeli dłuższe przykładanie gorącej torebki nie pomaga, trzeba wymywać ucho jako najczęściej wodą tak ciepłą, jak tylko dziecko bez poparzenia wytrzyma. Jeżeli i to nie usunie bolu, należy wezwać lekarza. Czasem ból ucha pochodzi z tego, że się za bębenkiem nagromadziła woda lub co innego i wtedy może okazać się koniecznem, żeby lekarz przeciął bębenek i wypuścił wodę. Tego matka nie powinna się obawiać, operacya taka sprawi dziecku znaczną ulgę a nie zaszkodzi jego słuchowi.

Sól w woreczku

Ból gardła.—I bólu gardła również nie należy nigdy zaniedbywać. NALEŻY NATYCHMIAST WEZWAĆ LEKARZA, BO MOŻE TO BYĆ DYFTERYĄ.

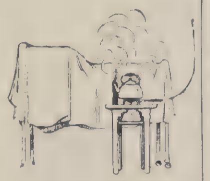
Przyczyny i skutki adenoidów.—Dzieci często cierpią na adenoidy. Są to gąbkowate narośle we wnętrzu nosa. Objawiają się one przez częste katary, oddechanie przez usta i chrapanie we śnie. U starszych dzieci często cały wyraz twarzy się zmienia. Starsze dzieci prez adenoidy robią się niezdolne i nie robią postępów w szkole. Mówienie ich jest utrudnione, łatwo się męczą, nie jedzą dobrze a czasem i źle słyszą.

Usunięcie adenoidów.—U małych dzieci lekarz czasem potrafi usunąć adenoidy bez operacyi, u starszych dzieci nie pozostaje nic innego, jak tylko operacya. Usunięcie adenoidów jest operacyą bardzo łatwą i powoduje słabość tylko przez jeden lub dwa dni. Po usunięciu adenoidów dziecko powinno oddychać przy zamkniętych ustach.

Dziecko z adenoidami

Spuchnęte migdałki.—Spuchnięte migdałki, które często towarzyszą adenoidom ale często bywają spotykane i bez nich, powodują często ból gardła i chorobę zwaną "tonsilitis". Jeżeli lekarz tak poradzi, należy je usunąć za pomocą operacyi.

Krup.—Dzieci, które były narażone na silne wiatry albo na poważne zaziębienie, często w nocy zaczną gwałtownie kaszlać i dusić się. Ten stan nazywa się "krup". WEZWAĆ LEKARZA BEZZWŁOCZNIE. Zanim przyjdzie lekarz, można ulżyć dziecku przez trochę gorącego mleka. Dziecko należy w łóżeczku posadzić. Rozpościera się prześcieradło nad łóżeczkiem, żeby utworzyło rodzaj namiotu. Koło łóżeczka ustawia się garnek wrzącej wody, w której rozpuszczono łyżeczkę tynktury benzoinowej. Następnie kieruje się parę z tego garnka pod namiot, przez co powietrze pod namiotem staje się wilgotne i sprawi dziecku znaczną ulgę. Dawać dziecku co pół godziny łyżeczkę syropu ipekakuany (Syrup of Ipecac), dopóki nie nastąpią wymioty.


Namiot na krup

Choroby niższych części systemu oddechowego.—Choroby niższych części systemu oddechowego są zazwyczaj poważniejsze i wymagają opieki lekarskiej.

Lekarstwa na kaszel.—Nie należy używać lekarstw przeciw kaszlowi, których używała sąsiadka dla swojego dziecka, ani lekarstw patentowanych sprze-

dawanych w aptekach i polecanych przez ogłoszenia lub przez sprzedającego. Używać wyłącznie lekarstw, przepisanych przez lekarza i robić wszystko, co on poleci.

Zapalenie oskrzeli (Bronchitis).—Bronchitis (zapalenie oskrzeli) pojawiające się często u dzieci, pochodzi zazwyczaj z zakażenia. Czasem jest połączone z lekką gorączką. Zupełny spokój i czyste świeże powietrze są konieczne. Napady tej choroby trwają zwyczajnie pięć dni do tygodnia. Należy dbać o to, żeby się dziecko ponownie nie przeziębiło, bo mogłoby nastąpić zapalenie płuc.

Zapalenie szczytów płuc (Bronchopneumonia).—Jedną z częstych u małych dzieci chorób jest zapalenie szczytów płuc, które w wieku dziecięcym jest najczęstszą formą zapalenia płuc. Nie jest ono prawdziwem zapaleniem płuc lecz raczej zapaleniem szczytów między płucami i oskrzelami. Dzieci w tej chorobie miewają bardzo wysoką gorączkę. Oddechają z trudnością. I prawdziwe zapalenie płuc, takie, jak u dorosłych, spotykamy czasem u dzieci. Obie te choroby wymagają opieki lekarskiej.

Choroby zakaźne z wysypką.—Istnieje pięć pospolitych chorób zakaźnych połączonych z wysypką: Szkarlatyna, odra, odra niemiecka, ospa i wietrzna ospa. Są one wszystkie chorobami dzieci, ale zdarzają się i u dorosłych.

Stopnie chorób.—Trwanie tych chorób dzieli się na cztery stopnie. Pierwszy stopień zaczyna się w chwili początku choroby i trwa do okazania się pierwszych jej objawów; drugi stopień trwa od pierwszych objawów choroby do pojawienia się wysypki; trzeci stopień od pojawienia się wysypki, aż do jej ustąpienia i rozpoczęcia łuszczenia się skóry; czwarty stopień łuszczenia się skóry.

Narażanie zdrowych ludzi.—Mylnem z gruntu jest mniemanie, że gdy jedno dziecko w rodzinie ma jednę z tych chorób, i reszta dzieci musi lub powinna je dostać, żeby się jej w ten sposób za jednym zamachem pozbyć. Dzieci nie muszą przebyć ani szkarlatyny ani odry ani innej choroby. Nie należy dziecka zdrowego trzymać w jednym pokoju z dzieckiem, dotkniętym chorobą zakaźną.

Odosobnienie.—Każdo dziecko podejrzane o chorobę zakaźną powinno być umieszczone w osobnym pokoju. Reszta rodziny, z wyjątkiem osoby pielęgnującej chore dziecko, powinna się trzymać zdala od niego. NALEŻY WEZWAĆ LEKARZA BEZZWŁOCZNIE. Wszelkie potrawy, naczynia, bielizna i suknie, które były w pokoju chorego dziecka, powinny uledz dezinfekcyi. Jeżeli to jest możliwe, naczynie dla chorego dziecka powinno być myte i trzymane w jego pokoju, dopóki ono wyzdrowieje.

Odra czyli kur (Measles).—Odra pojawia się najczęściej u dzieci między pierwszym a szóstym rokiem życia. Dzieci poniżej pięciu miesięcy zapadają na tę chorobę bardzo rzadko, niemniej i dzieci niżej jednego roku, jeżeli są karmione piersią. Choroba ta zwykle pokazuje się w ośm do dwunastu dni po powstaniu. Drugi stopień od pierwszych symptomów do pojawienia się wysypki trwa od trzech do pięciu dni. Łuszczenie rozpoczyna się w siedm lub ośm dni po pojawieniu się wysypki. Największe niebezpieczeństwo odry polega w tem, że może się do niej przyłączyć zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc. Przy leczeniu odry należy pokój chorego dziecka przyciemniać, gdyż jasne światło razi jego oczy.

Odra

Odra niemiecka.—Odra niemiecka wybucha dopiero w dwa lub trzy tygodnie po powstaniu. Jest ona najniewinniejsza z chorób zakaźnych. Jest bardzo łagodna i trwa krótko. Jest podobna do zwykłej odry o bardzo łagodnym przebiegu.

Szkarlatyna.—Szkarlatyna zaczyna się nagle. Rozpoczyna się zazwyczaj wymiotami i wysoką gorączką i wysypka pojawia się prawie w samym początku. Zdarza się najczęściej między pierwszym a piątym rokiem. Ta choroba jest uważana za najbardziej zaraźliwą przez czas trwania wysypki i łuszczenia się skóry. Wszystko, co pochodzi od chorego,—bielizna, pożywienie i w ogóle wszy-

stko, czego się chore dziecko dotknęło,—zatrzymuje siłę zakaźną miesiącami a nawet latami. Trzymać się ściśle wskazówek lekarza tak co do pieczy nad chorym jakoteż co do ochrony innych członków rodziny od zakażenia. Szkarlatyna czasem pociąga za sobą chorobę nerek, głuchotę, zapalenie płuc i rozmaite inne ciężkie choroby.

Ospa.—Chorzy na ospę muszą być oddani do szpitala. Szczepienie jest jedyną znaną ochroną przed ospą. Dzieci powinny być szczepione między czwartym a szóstym miesiącem życia, a następnie szczepione ponownie w piątym i dwunastym roku życia.

Dziecko z wysypką

Wietrzna ospa.—Wietrzna ospa jest z reguły lekką chorobą zakaźną. Od chwili powstania choroby w organiźmie dziecka do pojawienia się wysypki mija dwa do ośmiu dni. Małe, pęcherzykowate plamki wysypki pojawiają się po kilka. Towarzyszy im średnia gorączka. Po kilku dniach pęcherzyki zesychają i tworzą się małe krosty. Dzieci nie powinny wychodzić na ulicę ani bawić się z innemi dziećmi, zanim wszystkie te krosty odpadły. Dziecko chore na wietrzną ospę czasem czuje się tak dobrze, że trudno jest utrzymać je w łóżku. Zachodzi tylko małe niebezpieczeństwo zapalenia płuc w następstwie wierznej ospy, jeżeli dziecko nie było należycie pielęgnowane przez czas gorączki.

Dyfterya.—Dyfterya jest ostrą chorobę nosa lub gardła i jest bardzo niebezpieczna. Niebezpieczeństwo śmierci da się z reguły usunąć przez wczesne użycie serum. W RAZIE CHOROBY GARDŁA NIE POWINNO SIĘ RYZYKOWAĆ, LECZ WCZEŚNIE WEZWAĆ LEKARZA. Tylko lekarz może rozstrzygnąć, czyli zachodzi wypadek dyfteryi, czy nie. Jeżeli zachodzi jakakolwiek wątpliwość co do przyczyny duszenia się i chrypki, należy natychmiast wstrzyknąć serum. Nie należy wypuszczać dziecka z łóżka, dopóki lekarz nie pozwoli. Jeżeli dziecko zbyt wcześnie opuści łóżko, dyfterya może spowodować chorobę sercową. Choremu dziecku wolno wyjść z domu i bawić się z innemi dziećmi dopiero wtedy, gdy lekarz stwierdzi, że gardło i nos są już zupełnie wolne od zarazków dyfteryi.

Ostrożnie z trucizną

Choroby zakaźne bez wysypki.—Istnieje wiele chorób zakaźnych bez wysypek.

Koklusz.—Koklusz jest uważany za jedną z niebezpiecznych chorób wieku dziecięcego z powodu możliwych komplikacyj. Gwałtowny kaszel czasem pociąga za sobą przepuklinę. I zapalenie płuc często się przyłącza do kokluszu, a czasem następują po niem suchoty. Dzieci cierpiące na koklusz potrzebują dużo świeżego powietrza. Nie powinno się ich jednak brać na miejsca, gdzie są inne dzieci i narażać te ostatnie na niebezpieczeństwo zakażenia się. Z kokluszu umiera więcej dzieci niż z ospy i szkarlatyny razem. Jeżeli dziecko przy kaszlaniu wymiotuje, należy mu dać więcej pokarmu. Należy utrzymywać dziecko przy siłach. Nie dawać lekarstw bez porady lekarza.

Mumps.—Mumps powoduje spuchnięcie twarzy w okolicy ucha. Zdarza się u dzieci od drugiego do piętnastego roku życia. Potrzebuje jednego do czterech tygodni do wybuchnięcia i jest niezmiernie zaraźliwy. Po trzech tygodniach jednak z reguły pacyent już się może bawić z innemi dziećmi.

Tyfus.—Tyfus jest chorobą pochodzącą od zarazków. Nabywa się go najczęściej przez picie wody lub mleka zanieczyszczonego zarazkami. Wiele osób po tyfusie nosi jego zarazki przez długi jeszcze czas w swoich jelitach. Takie osoby często rozpowszechniają tyfus przez niechlujność lub przez dotykanie nieumytemi rękami pokarmów przeznaczonych dla innych osób. Często i muchy przenoszą zarazki tyfusowe i pozostawiają je na potrawach, cyckach, szklankach itp. Zarazek tyfusowy dostaje się do ciała prawie zawsze przez usta. Dzieci poniżej lat dwóch rzadko zapadają na tę chorobę, która natomiast zdarza się często między piątym a piętnastym rokiem.

Influenza.—Influenza jest również chorobą zakaźną, która może dzieciom przynieść wiele szkody. Zapalenie, które zarazki influenzy wywołują, rzuca się na nos, gardło i płuca, żołądek i jelita, albo też na mózg i nerwy, czasem na kilka z tych organów równocześnie. Często pociąga za sobą zapalenie płuc. Pacyent musi być odosobniony od reszty rodziny, jak w każdej zakaźnej chorobie.

Wykadzenie.—Po każdej chorobie zakaźnej należy dom poddać dezinfekcyi i wszystkie zarazki zabić. To się nazywa wykadzeniem. W wielu miastach urząd zdrowia tem się zajmuje, ale wykadzi on tylko pokój, w którym pacyent leżał. Jest wskazane wykadzić i inne pokoje mieszkania. Bieliznę, pościel, naczynie i inne rzeczy używane przez chorego dezinfekcyonuje się przez gotowanie. Przy gotowaniu naczynia, srebra, miednic, nożyczek, pilników itp. należy dodać sodę do wody. Pokój chorego powinien mieć zawsze jak najwięcej światła słonecznego, chyba jeżeli oczy chorego wymagają cienia lub ciemności. Z reguły chorych osób nie należy trzymać w ciemnych pokojach.

Sposób wykadzenia.—Gdy urząd zdrowia wykadził jeden pokój, obmyć starannie ściany, meble i wszystko drewniane gorącą wodą i mydłem. Wszystkie okna i drzwi otworzyć na oścież i wietrzyć przez kilka godzin.

ROZDZIAŁ VII.—WYPADKI.

Wypadki.—Co do wypadków przedewszystkiem wypada przypomnieć, że znacznie lepiej jest unikać wypadków niż leczyć się z ich skutków. Jednak każdy powinien wiedzieć, co robić, gdy się wypadek zdarzy. Istnieje dobry sposób i zły sposób zachowywania się po wypadku. Wypadek sam przez się nie poważny może stać się poważnym z powodu niewłaściwego postępowania.

Środki antyseptyczne.—Środki przeciwgnilne powstrzymują wybuch poważnych chorób spowodowanych przez zarazki po poparzeniach, skaleczeniach lub innych lekkich wypadkach. Największa część środków antyseptycznych jest trująca, dlatego niebezpiecznie jest przechowywać je tam, gdzie się dzieci łatwo mogą do nich dostać. Nie powinno się ich używać, jeżeli się nie wie dokładnie, jak powinny być użyte. Powinny być przechowywane tak, żeby nikt oprócz Ciebie nie mógł się do nich dostać. Kwas borny w proszku jest najprostszy środek antyseptyczny do trzymania w domu i nie jest trucizną.

Zwichnięcie.—Najzwyklejszym wypadkiem jest zwichnięcie. Czasem napięstek lub kostka u nogi nagle się skręci lub niespodziewanie wywichnie. Sprawia to znaczny ból, chociaż kość się nie złamała. Ścięgna wiążące kości ze sobą są naciągnięte. To nazywamy zwichnięciem. Zwyczajnie napięstek lub kostka w takim razie opucha.

Leczenie.—Podstaw napięstek lub kostkę pod prąd zimnej wody z rury, pompy lub dzbana. Jeżeli niema pod ręką zimnej wody, można ją zastąpić bardzo gorącą wodą. Ciepła woda jest niedobra. Musi być bardzo zimna albo bardzo gorąca. Gdy to się stało i puchlina zaczyna opadać, należy napięstek lub kostkę ciasno obandażować, kładąc na chore miejsce naprzód watę, a na nią bandaż bardzo ciasno. Bandaż należy zmieniać codziennie i przy każdej zmianie masować trochę okolicę zwichniętego stawu. Bardzo lekkie zwichnięcia kostki mogą być leczone w ten sposób, że się puszcza na nie prąd wody a następnie ubiera bardzo ciasno sznurowane buciki. Jeżeli możliwe, dziecko powinno chodzić. Ciasno zasznurowany bucik powstrzyma puchlinę ,a ruch utrzymuje obieg krwi.

Zapobieganie ranom.—Ostre śpiczczaste przedmioty, jak igły lub gwoździe, zadają rany kłute czyli rany o drobniutkim otworze. W desce przeznaczonej do wyrzucenia nie powinno się nigdy pozostawiać gwoździ, a w takim razie znacznie mniej ludzi chodziłoby po świecie z dziurami w stopach. Gdy się igła dostanie do ręki lub nogi dziecka, a matka ją sama wyciągnie, należy uważać dobrze, czy ją wyciągnięto całą. Jeżeli Ci się zdaje, że kawałek igły jeszcze został w ciele, wezwij lekarza natychmiast, żeby wyjął odłamaną resztkę. Należy uważać na to, żeby nie zostawiać igieł lub szpilek w rzeczach dawanych do prania. Rany kłute są czasem bardzo niebezpieczne, bo bywają bardzo głębokie i nie mogą być należycie czyszczone.

Leczenie.—Najważniejszą rzeczą przy leczeniu ran jest skrajna czystość. Nie mogą się nigdy zagoić, gdy się brud do nich dostanie. Zardzewiały gwóźdź może spowodować najniebezpieczniejszą ranę, chociaż na powierzchni skóry zrobi tylko drobną dziurkę.

Skurcz szczęk.—Zarazek skurczu szczęk żyje tuż pod powierzchnią ziemi i w kurzu; może się znachodzić na zardzewiałym gwoździu, lub stopa mogła być nieczysta, gdy została zraniona i w ten sposób drobny zarazek mógł się dostać do ciała dziecka. Gdy dziecko zrani się w nogę, należy przedewszystkiem wymyć ranę gorącą wodą z domieszką jakiegoś środka antyseptycznego i zarazem pocisnąć ją lekko, żeby krew z niej wypłynęła i o ile możności zabrała ze sobą

zarazki. Następnie wziąć czystą szmatkę albo watę, umoczyć ją w antyseptycznej wodzie, przyłożyć do rany i owinąć. Trzeba bardzo uważać, żeby szmatka lub wata i tasiemka lub bandaż, którym się ją owija i przywiązuje, były zupełnie czyste. Taka rana musi być starannie wymywana. Gdyby się wytworzyło zapalenie, lub rana bardzo bolała, należy wezwać lekarza.

Drzazgi.—Małe kawałeczki drzewa zwane drzazgami, często sprawiają silny ból, jeżeli się ich w całości nie wyjmie. Wyciągając drzazgę, trzeba się upewnić, że się ją wyciągnęło całą. Jeżeli cośkolwiek pozostanie w ciele, nastąpić może poważna choroba Jeżeli drzazga sprawia silny ból, zaczerwienie lub opuchnięcie, należy wezwać lekarza.

Ochrona przed skaleczeniem.—Nie pozostawiać na wierzchu noży, scyzoryków, nożyczek ani śpiczastych przedmiotów w miejscu, do którego dzieci mają przystęp. Nie pozwalać dzieciom bawić się śpiczastymi przedmiotami lub nosić je w kieszeniach, brać do ust lub bawić się szklanymi przedmiotami.

Skaleczenia.—Pierwszą rzeczą przy skaleczeniach jest zatamowanie krwi. Jeżeli dziecko skaleczy się w ramię lub rękę, należy ramię podnieść do góry, ażeby krew mniej silnie płynęła. Przyłoyć palce powyżej lub poniżej miejsca, z którego krew płynie i przyciskać silnie, dopóki krew przestanie płynąć. Jeżeli krew wkrótce nie przestaje płynąć, należy owiązać ramię silnie i bardzo ciasno czystą chusteczką tak, żeby wstrzymać krew i pozostawić tę chusteczkę tak, aż do przybycia lekarza. Czasem palec ręki lub nogi albo inna część ciała jest prawie odcięta. Ale gdy tylko jest jeszcze chociaż najdrobniejsze połączenie między tą częścią a ciałem, zawsze jest nadzieja, że się napowrót zrośnie. Kawałek, który został prawie odcięty należy starannie obmyć ciepłą wodą i trzymać przyciśnięty do miejsca, gdzie należy, do przybycia lekarza.

Sińce.—Jeżeli jest siniec na ciele i skóra jest popękana, należy go starannie oczyścić wodą z domieszką środka antyseptycznego i obandażować watą lub kawałkiem czystego sukna, umoczonego w tej wodzie. Jeżeli skóra nie jest popękana, wystarczy sukno, wykręcone w bardzo gorącej wodzie.

Plaster—Dobrze jest wiedzieć, jak należy używać plastrów. Można je otrzymać w aptekach w zwojach rozmaitej długości i szerokości. Jeżeli utworzy się ranka w miejscu, na którem bandaż nie mógłby się utrzymać, przyłóż watę, przykryj ją gazą lub miękkiem płótnem i przymocuj na rogach plastrami. Jest wskazane wićwiczyć się w zakładaniu takich bandażów, ażeby umieć, gdy zajdzie potrzeba. Plaster cynko-oksydowy może być noszony przez kilka dni bez uszkodzenia skóry.

Ochrona przeciw poparzeniu.—Każda matka powinna wiedzieć, jak należy zapobiegać poparzeniom. Flanelka, której się tak często używa na szlafroczki i pościel, ma meszek na wierzchu, który się niezmiernie łatwo może zająć, jeżeli się w jego pobliżu zapali zapałkę, albo jeżeli się go zbliży do ognia. Niektóre gatunki są tak nasycone już w fabryce, że się nie tak łatwo zajmują. Te gatunki są nieco droższe, ale należy ich zawsze żądać ze względu na mniejsze niebezpieczeństwo. Flanelkę należy zawsze wyprać przed noszeniem. Materye wełniane nie zajmują się tak łatwo jak bawełniane. Ostrożne matki nie pozwalają dzieciom bawić się w pobliżu ogni ulicznych. Czyszczenie rękawiczek benzyną (gazoliną) nie powinno się odbywać w pobliżu światła lub ognia. Czyszczenie rękawiczek benzyną nie powinno się też odbywać wieczorem, bo benzyna bardzo łatwo eksploduje. Gorącej wody nie należy zostawiać tam, gdzie ją dzieci mogą przewrócić.

Pożar.—W razie pożaru należy przedewszystkiem pozamykać wszystkie drzwi i okna. Jest to znacznie ważniejsze, niż ratowanie mebli. Następnie wezwać straż ogniową. Jeżeli pożar już jest znaczny, gdy go spostrzeżesz, w takim razie naprzód wezwij straż pożarną a następnie pozamykaj drzwi i okna.

Leczenie poparzeń.—W razie poparzeń pierwszą rzeczą jest powstrzymać przypływ powietrza do miejsc poparzonych. Powietrze dotykające się poparzonego miejsca sprawia dotkliwy ból. Jeżeli znaczna część ciała została poparzona, najlepiej wsadzić osobę wraz z ubraniem do wanny z wodą. Drobne poparzenia można leczyć zimną wodą. Czasem ludzie, gdy się poparzą, mówią: "Włożyłem rękę do wody, ale, gdy ją wyjąłem, bolała tak samo, jak przedtem." Z tego wynika, że należy rękę trzymać w wodzie. Jeżeli miejsce poparzone trzymano w wodzie aż do przybycia lekarza, będzie on bardzo zadowolony i zadanie jego będzie ułatwione. Mąka lub maść może czasem zaszkodzić. Woda jest zawsze pod ręką i koi ból przez powstrzymanie powietrza i nigdy nie może zaszkodzić przed przybyciem lekarza.

Rodzaje poparzenia i ich leczenie.—Są trzy rodzaje poparzenia. Jedno powoduje tylko zaczerwienie skóry, drugie wywołuje pęcherzyki, a trzecie spala skórę. Jeżeli skóra jest tylko zaczerwieniona, należy przyłożyć na chore miejsce miękką czystą materyę umoczoną w wodzie z sodą, a na to dla powstrzymania powietrza przyłożyć sukno lub watę. Jeżeli się utworzyły pęcherzyki, należy poparzone miejsce oblać olejem a następnie przyłożyć miękką materyę umoczoną w oleju. Najlepszym do tego celu jest olej lniany, zmięszany po równych częściach z wapienną wodą. Należy go zawsze mieć w domu. Zamiast oleju lnianego można też użyć oliwy. Poparzenia od słońca leczą się tak samo, jak inne poparzenia.

Ochrona oczu.—Powieki opatrzonne gęstemi rzęsami chronią oko od kurzu, a łzy spłukują wszystko co mimoto wleci do oka. Gdy się coś dostanie do oka, nie należy oka trzeć. Natrzej raczej drugie oko, to sprowadzi do obu oczu łzy, które prawdopodobnie obmyją oko uszkodozne. Dobrym sposobem do wyjęcia czegoś z oka jest zwilżenie rogu czystej chusteczki i przetarcie nim oka. Dobrze też jest zamknąć oko na kilka chwil, dopóki się w niem uzbiera dużo łez. Jeżeli one nie wyniosą ze sobą przedmiotu, który wpadł do oka, należy chwycić rzęsy górnej powieki i poruszać nią tam i nazad. Czasem też kichnięcie lub nadęcie nosa pomaga. Czasem ma się uczucie, że coś jeszcze jest w oku, chociaż już zostało usunięte. Uczucie to wkrótce mija, w przeciwnym razie należy się poradzić lekarza.

Podbite oko.—Podbite oko należy jak najśpieszniej obmyć gorącą wodą i łagodnie masować.

Wypadki nosa.—Małe dzieci często wkładają rozmaite rzeczy do nosa. Połaskotać nozdrza końcem nitki lub piórkiem, żeby doprowadzić dziecko do kichnięcia. Nie wkładaj niczego do nosa dziecka, aby wyciągnąć przedmiot, który tam utkwił.

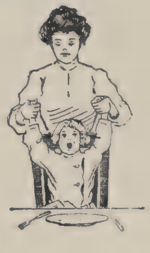
Krew z nosa.—Gdy się krew z nosa puści, należy usiąść prosto i podnieść głowę do góry a nie nachylać się nad miednicą. Zimna woda lub lód przyłożony na kark i na górną część nosa zwykle pomaga. Położyć ręcznik umoczony w zimnej wodzie dokoła karku a drugi na dolną część czoła i górną część nosa. Ściśnij nozdrza. Jeżeli krew z nosa cieknie długo, można nozdrza zatkać watą lub czystem płótnem. Weź kawałek waty wielkości końca grubego palca, owiń go kawałkiem nitki, umocz w mocnej herbacie a następnie włóż go łagodnie do

nosa. Pół godziny po ustaniu krwawienia chwyć za koniec nitki i lekko wyjmij watę z nosa. Nie siękaj nosa i wstrzymuj się od kaszlu. Dziecko, które często miewa krwotoki z nosa, powinno spędzać jak najwięcej czasu na wolnem powietrzu.

Ochrona przed otruciem.—Celem zapobieżenia otruciu należy wszelakie trucizny trzymać we flaszkach wyraźnie znaczonych, osobno od innych flaszek i w miejscu, do którego się małe dzieci nie mogą dostać. Zanim dasz choremu dziecku lekarstwo zawsze wprzód popatrz na napis na flaszce. Nie pozwalaj dzieciom jeść farbowanych cukierków, gdyż często są farbowane trującymi kolorami.

W razie otrucia należy uczynić tylko jedno. ZAWSZE WEZWAĆ LEKARZA. Zanim lekarz przybędzie można dziecku dawać na wymioty. Dawaj mu wiele ciepłej wody ze solą. Nie przerywaj ani na chwilę dla grzaina wody lub szukania soli. Jeżeli niemasz ciepłej wody, dawaj dziecku zimnej, dopóki się ciepła zagrzeje. Przy wszystkich otruciach i białko od jajka jest wskazane. Wmięszaj białka czterech jaj do kwarty wody i dawaj dziecku pić, ile tylko może.

Ukąszenie psa.—Jeżeli pies dziecko ukąsi, należy jak najprędzej wymyć ranę ciepłą wodą. wycisnąć ją jak najsilniej a następnie leczyć ją tak, jak każdą inną ranę. Jeżeli pies był wściekły, należy dziecko natychmiast umieścić w zakładzie przeciw wściekliźnie. Zakłady takie zwane "Pasteur Institutes", znajdują się w New York, Chicago, Baltimore, Richmond, Atlanta, Ann Arbor, St. Paul, New Orleans, St. Louis i Houston. Nie zabijaj psa, zanim się przekonasz, że jest istotnie wściekły.



Ochrona przed dławieniem się.—Celem zapobieżenia dławieniu się nie pozwól dziecku trzymać podczas zabawy drobne przedmioty w ustach. Śrubki, szpilki, fasola, ziarnka zboża lub małe świstawki są przedmiotami, które dzieci chętnie biorą do ust.

Dławienie się.—Gdy się dziecko zakrztusi, uderzaj je w plecy między łopatkami. Całkiem małemu dziecku, które się zakrztusi, czasem wystarczy podnieść ramiona ponad głowę możliwie najwyżej. Inny sposób polega na położeniu dziecka na kolanach twarzą ku ziemi i uderzać łagodnie po plecach. Jeżeli dziecko połknęło drobny przedmiot, to czasem jest lepiej puścić go przez żołądek niż starać się o wydobycie go napowrót przez usta. W takim razie należy dziecku dać do jedzenia dużo chleba lub kartofli, które pomogą przedmiot połknięty przeprowadzić przez żołądek i jelita bez uszkodzenia dziecka. Nie należy w takich wypadkach dawać oleju kastorowego ani innych środków na przeczyszczenie.

Zemdlenie.—Gdy dziecko zemdleje, należy je przedewszystkiem położyć poziomo na wznak na podłodze lub na sofie. Rozluźnić suknie i podnieść nogi przez podłożenie czegoś pod nie, albo obniżyć głowę, dając jej zwisnąć poza brzeg sofy. Bryzgać zimną wodą na twarz. Jeżeli zemdlenie natychmiast nie ustąpi, wezwać lekarza. Osoby skłonne do zemdleń potrzebują świeżego powietrza, nie należy więc gromadzić się dokoła osoby zemdlonej.

Czkawka.—Aby usunąć czkawkę zatkaj uszy palcami obu rąk i pij wodę powoli z kubka, trzymanego przez kogo innego. Jeżeli to nie pomoże, staraj się kichnąć. Weź łyżkę suchego cukru do ust, albo wystaw język i trzymaj go przez chwil kilka na powietrzu. Jeżeli czkawka mimo wszystko trwa dłuższy czas, wezwanie lekarza jest wskazane.

Wypadki w wodzie.—Każdy chłopiec i dziewczyna powinien umieć pły-

wać. Gdy wpadniesz do wody, nie uderzaj rękami o wodę i nie trzymaj głowy w górę jak najdalej od wody. Trzymaj ręce pod powierzchnią wody. Wszystko czego Ci potrzeba to jest, żeby nos i usta były ponad wodą. Leż spokojnie na plecach i oddechaj głęboko.

Nie ślizgaj się na cienkim lodzie. Gdy wyjeżdżasz na czółnie, weź ze sobą wiosło i hak i połóż je tak, żebyś je mógł łatwo dosięgnąć.

Ochrona przed wypadkami ulicznymi.—W ciągu jednego roku wozy tramwajowe przejechały w stanie New York sto sześćdziesiąt dwoje dzieci, wozy ciężarowe i powozy sto czterdzieści dwoje, automobile ośmdziesiąt czworo, bicykle pięćdziesięcioro, pociągi kolejowe pięćdziesiąt dwoje a konie siedmdziesiąt dziewięcioro dzieci.

Małych dzieci nie powinno się puszczać samych na ulicę. Starsze dzieci powinny być bardzo ostrożne, gdy się bawią na ulicy.

Tych kilka uwag co do postępywania w razie wypadków, może oszczędzić wiele zmartwienia i kłopotów; ale tylko najlżeisze uszkodzenia mogą być leczone bez lekarza. NIE STARAJ SIĘ CZYNIĆ ZBYT WIELE BEZ JEGO POMOCY.

The Light That Never Fails

The Light That Never Fails

רוקען; ווען עס איז ניטאָ קיין סאָפע אָדער בעט וואו דער צופאַל האָט געטראָפען דאַן לעגט איהם איינפאַך אויפ'ן פלאָר; מאַכט לויז אַלע זאַכען, לעגט די פיס העכער ווי די קאָפּ (מען קען עפּעס אונ־טערלעגען אונטער די פיס) און לאָזען דעם קאָפּ אַראָבהענגען איבער דעם ברעג פון לאָנטש. בעגיסט דאָס געזיכט מיט קאַלטע וואַסער, און ווען דאָס אַלץ העלפט ניט און דער מענש כאַפּט זיך ניט אויף, שיקט נאָך אַ דאָקטאָר. עס איז נויטווענדיג דעם גע'חלש'טען צו לאָזען איינאָטהמען וואָס מעהר פרישע לופט, דאַרום זאָל מען זיך ניט אַרומשטעלען אַרום איהם.

אַ ש ל ו ק ע ר ץ. — ווען מען שלוקערצט איז גוט צו פערשטאָפּען ביידע אויערען און טרינקען וואַסער וועלכע אַן אַנדערער דערלאַנגט אין אַ קאַפּ, אויך איז גוט צו פּראָבירען ניסען; צו נעהמען אין מויל אַריין אַ לעפעלע טרוקענע צוקער; אַרויסצושטעקען דעם צונג פאַר אַ מינוט; אַז דאָס אַלץ העלפט ניט — פרעגט אַ דאָקטאָר.

א ו נ ג ל י ק ע ן א ו י פ'ן ו ו אַ ס ע ר. — יעדער אינגעל און יעדע מיידעל דאַרפען קענען שווימען; ווען מען פאַלט אַריין אין וואַסער זאָל מען ניט פּאַטשען מיט די הענד און ניט זוכען אויס־צוציהען די קאָפּ אַזוי אַז עס זאָל זיין ווייטער פון וואַסער. האַלט די הענד אונטערן וואַסער און זעהט נור אַז די מויל און נאָז זאָלען ניט זיין אונטער דעם וואַסער. לעגט זיך אויפ'ן רוקען און זוכט טיעף צו אָטהעמען.

גליטשט זיך ניט אויף אייז וואָס עס איז ניט גענוג דיק. ווען מען שיפט זיך זאָל מען האַלטען אין שיפעל אַ רודער און אַ הוק, וועלכע מען זאָל האָבען נאָהענט צו דער האַנד אין אַן אונגליקספאַל.

ו ו י צ ו פ ע ר ה י ט ע ן א ו נ ג ל י ק ע ן א ו י פ'ן ג אַ ס. — אין פערלויף פון איין יאָהר זיינען אין סטייט פון ניו־יאָרק איבערגעפאָהרען געוואָרען 162 קינדער פון קאַרס, 142 פון וואָגענס און קאַרעטעס; 84 — פון אָטאָמאָבילס, 50 — פון בייסיקעלס, 52 — פון טריינס און 72 זיינען צו־טראָטען געוואָרען פון פערד.

קליינע קינדער זאָל מען ניט לאָזען אַליין אין גאַס; עלטערע קינדער זאָלען זיין פאָרזיכטיג ווען זיי שפּיעלען אויפ'ן גאַס.

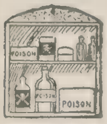
די איינציגע רולס ווי זיך צו פערהיטען ווען עס פּאַסירט אַן אונגליקס־צופאַל קענען אָפט פערהי־טען פיעל טראָבעל. אָבער נור די איינפאַכסטע זאַכען קען מען בעהאַנדלען אָהן אַ דאָקטאָר. געדענקט אַז איהר זאָלט זיך ניט צופיעל פערלאָזען אויף זיך און ניט טהאָן צופיעל אָהן אַ דאָקטאָר.

ווי צו פערהיטען די אויגען. — די ברעמען לאָזען ניט צו קיין שטויב און שמוץ צו די אויגען. און ווען עס פאַלט עטוואָס שטויב דאָך אַריין, ווערט עס געוועהנליך אַרויסגעוואַשען דורך די טרעהרען. ווען עס פליהט וואָס אַריין אין אַן אויג, רייבט עס ניט. עס איז בעסער צו רייבען די צווייטע אויג און דערמיט וועט איהר ברענגען טרעהרען אין דער, וואָס טהוט וועה, און די טרעהרען קענען אויסוואַשען דאָס אַריינגעפאַלענע שטיקעל. ווען דאָס שטיקעל שטויב אָדער קויהל קומט פאָרט ניט אַרויס אַליין, קען מען עס אַרויסנעהמען מיט אַ צוזאַמענגעדרעהטען פייכטען קאָרנער פון אַ ריינער טיכעל. מען קען פּרובירען אָננעהמען די ברעמען און אַריבערציהען דעם אַויבערשטען ברעם איבער דעם אונטערשטען. אַ מאָל העלפט ווען מען ניסט אָדער שנייצט דעם נאָז. די אויג טהוט אָפט וועה אפילו נאָך דעם ווי דאָס שטיקעל קומט שוין אַרויס, אָבער געוועהנליך דויערט דער וועהטאָג ניט לאַנג. אויב דער שמערץ האַלט אָן אַ לענגערע צייט, דאַן זאָל מען פרעגען אַ דאָקטאָר.

בלויע אויגען. — אַז מען צושלאָגט זיך אַן אויג און עס ווערט אָנגעשוואָלען און בלוי איז די בעסטע זאַך צוצולעגען וואַרעם וואַסער און לאַנגזאַם צו רייבען.

עקסידענטס וואָס טרעפען זיך מיט אַ נאָז. — קליינע קינדער רוקען אָפט עטוואָס אַריין אין נאָז. עס איז דאַן גוט צו קיצלען די נאָז מיט אַ פעדער אָדער עטוואָס באַוועל, אום צו מאַכען דאָס קינד ניסען. מען טאָר אָבער ניט אָנהויבען אַריינצושטעקען אין נאָז אַנדערע זאַכען, אום אַרויסצוברענגען דאָס, וואָס דאָס קינד האָט אַריינגערוקט.

בלוט פון נאָז. — אַז עס געהט בלוט פון נאָז, זאָל מען זיצען גראַד, אָבער ניט איינבויגען דעם קאָפּ, איבער אַ שיסעל. עס איז גוט צוצולעגען קאַלטע וואַסער פון הינטען אויפ'ן האַלז אָדער אויפ'ן וואָרצעל פון נאָז. מען נעהמט אַ האַנדטוך, מען טונקט עס איין אין קאַלטע וואַסער און מען לעגט עס אַרום האַלז. אַן אַנדער שטיק טיכעל לעגט אַרויף אויפ'ן שטערען, אַזוי אַז עס זאָל בעריהרען דעם וואָרצעל פון נאָז. מען דאַרף צוזאַמענדריקען די נאָז־לעכער און אַז עס בלוטיגט זעהר לאַנג, מוז מען פערשטאָפּען דעם נאָז מיט קאַטען אָדער ריינע לייווענד. נעהמט אַ שטיקעל וואַטע, לעגט עס צוזאַמען, אַז עס זאָל ווערען גרויס ווי די ענדע פון אייער פינגער און בינדט עס אַרום מיט אַ פאָדים, דאַן טונקט איין אין שטאַרקע טהעע און שטופּט עס אַריין אין נאָז. אין אַ האַלבע שטונדע אַרום ווי די בלוט האָט זיך אָפּגעשטעלט, ציהט לאַנגזאַם אַרויס די וואַטע פאַר'ן פאָדים. זעהט ניט צו שנייצען דעם נאָז און ניט צו הוסטען. אַ קינד, וועלכען עס געהט אָפט בלוט פון נאָז, זאָל מען האַלטען פיעל אין דרויסען.



צו פערהיטען פערגיפטונגען. — האַלט אַלע כלים מיט גיפטיגע זאַכען אַזוי אַז קינדער זאָלען ניט קענען צוקומען צו זיי. אויף יעדער באָטעל זאָל זיין אויפגעשריעבען וואָס עס איז. קוקט זיך אַלע מאָל איין אויפ'ן אויפשריפט איידער איהר גיט מעדיצין.

אַז עס מאַכט זיך אַ פאַל פון פערגיפטונג זאָל מען גלייך רופען אַ דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט, גיט וואָס אָבצוברעכען. גיט דעם קראַנקען צו טרינקען הייסע וואַסער איין קאָפּ נאָך דעם אַנדערען. אַז איהר האָט ניט קיין הייסע וואַסער ביי דער האַנד גיט קאַלטע ביז די אַנדערע ווערט וואַרים, נאָר פערליערט ניט קיין צייט. עס איז גוט צו געבען ווייסלעך פון אייער. מען צומישט 4 ווייסלעך אין אַ קוואָרט וואַסער און מען גיט דערפון דעם קראַנקען צו טרינקען וויפיעל ער קען נאָר.

אַז אַ הונט בייסט איין. — אַז אַ הונט בייסט איין, דאַרף מען באַלד אויסוואַשען די וואונד מיט וואַרימע וואַסער, עס אויסדריקען וויפיעל מען קען און בעהאַנדלען ווי יעדע אַנדער וואונד. אַז מען ווייס, אַז דער הונד איז געווען משוגע, מוז דער איינגעביסענער זיך ווענדען צו אַ פאַסטייר אינסטיטוט — אַן אַנשטאַלט, וואו מען שפּריצט איין די רפואה דערצו. עס זיינען דאָ אַזעלכע אַנשטאַלטען אין ניו יאָרק, שיקאַגאָ, באַלטימאָר, ריטשמאָנד, אַטלאַנטאַ, אַנן־אַרבאָר, סט. פּאָול, ניו אָרליענס, סט. לואיז און האַוסטאָן. דער'הרג'עט ניט דעם הונד, סיידען אַז איהר ווייסט, אַז ער איז ווירקליך משוגע.

פערמיידונג פון דערוואָרגונג. — אום צו פערמיידען, אַז קינדער זאָלען זיך מיט עטוואָס דערוואָרגען, דאַרף מען זיי ניט לאָזען זיך שפּיעלען מיט קליינע געגענשטענדע, וואָס זיי קענען נעהמען אין מויל, ווי שרויפען, פּינס, באָב, אַלערליי קערנער, קליינע פייפלעך און דער גלייכען. ווען אַ מענש שטיקט זיך טהוט איהם אַ קלאַפּ איבערן רוקען צווישען די פּלייצעס. קליינע קינדער קען מען אָפט העלפען דורך אויפהויבען ביידע הענדטלעך איבערן קאָפּ. עס איז אויך גוט אַוועקצולעגען דאָס קינד אויף די קניע מיט'ן קאָפּ און געזיכט אַרונטערהענגענדיג, און איהם דאַן קלאַפּען איבערן רוקען.

ווערגונג.—אויב דאָס קינד האָט אַרונטערגעשלונגען אַ גאַנץ קליינע זאַך איז עס אָפט בעסער צו וואַרטען ביז עס קומט אַרויס מיט דעם שטולגאַנג, איידער זיך צו סטאַרעווען ער זאָל עס אויסברעכען; אין אַזאַ פאַל זאָל מען געבען דעם קינד עסען פיעל קאַרטאָפעל און ברויט, וועלכעס וועט איהם העלפען דורכצוברענגען דעם געגענשטאַנד דורך די געדערים ניט אָנמאַכענדיג איהם קיין שמערצען און וואונדען. **גיט נאָר ניט קיין קאַסטאָר־אויל אָדער אַנדערע אָבפיהרמיטעל.**

פאַלען חלשות. — ווען איינער פאַלט חלשות זאָל מען איהם גלייך אַוועקלעגען אויפ'ן

די מיה אַרויסצונעהמען אַלעס, וואָס קריכט אַריין אונטער דער הויט. אָבער אַז עס געלינגט ניט, דאַרף מען פרעגען אַ דאָקטאָר.

שניט וואונדען. — אום צו פערמיידען שניט־וואונדען, לאָזט ניט ליגען קיין אָפענע טאַשען־מעסערס, שערען און אַלערליי שפּיציגע זאַכען וואו קינדער זיינען אַרום. לאָזט קינדער ניט האַלטען אין מויל אָדער אין די קעשענעס און גיט זיי ניט אין האַנד קיין גלעזערנע זאַכען. אַז מען שניידט זיך איין, איז די הויפּט־זאַך אָפּצושטעלען די בלוט. ווען מען שניידט זיך איין אַ האַנד, זאָל מען האַלטען די האַנד אין דער הויך, אום עס זאָל וועניגער בלוט רינען. אויסער דעם זאָל מען צודריקען די שטעל איבער אָדער אונטער דער וואונד ביז די בלוט הערט אויף צו רינען. ווען די בלוט קען ניט לייכט געשטילט ווערען, זאָל מען אַרומבינדען אַ טיכעל אַרום דער האַנד און עס לאָזען ליגען ביז דער דאָקטאָר קומט.

עס מאַכט זיך אַמאָל, אַז אַ שטיק פינגער אָדער אַן אַנדער טהייל פון קערפּער איז אַזוי טיעף איינגעשניטען, אַז עס דוכט זיך, אַז עס איז אין גאַנצען אָפּגעשניטען. דאָך ווי לאַנג נאָר אַ שטיקעל פלייש האַלט עס נאָך צוזאַמען, זאָל מען די אָפּגעשניטענע שטיקעל אָפּוואַשען און צוהאַלטען צום אָרט, וואו עס געהערט, ביז דער דאָקטאָר קומט, ווייל ווי לאַנג עס הענגט נאָך צוזאַמען מיט׳ן קערפּער, איז נאָך דאָ אַ האָפנונג, אַז עס קען צוזאַוואַקסען צוריק.

צופלאַצטע הויט. — ווען מען שלאָגט אָפּ אירגענד אַ טהייל פון קערפּער און די הויט צופלאַצט, זאָל מען די וואונד אָפּוואַשען מיט אַנטיסעפּטיק און פערבינדען מיט אַ שטיקעל ריינע טיבעל, איינגעטונקט אין אַנטיסעפּטיק. ווען די הויט איז ניט צושפּאָלטען, איז דאָס בעסטע צוצולעגען טיכלעך אויסגעדרעהטעאין הייסע וואַסער.

פלאַסטער. — עס איז גוט צו וויסען ווי צו געברויכען פלאַסטער. מען קען עס קריגען אין אַלע דראָג־סטאָרס פון פערשיעדענע ברייט און לענג. ווען מען האָט אַ וואונד אין אַן אָרט, וואו אַ באַנדאַזש האַלט זיך ניט, איז דאָס בעסטע צו פערדעקען די וואונד מיט ריינע גאָז און צוקלעפּען מיט פלאַסטער. עס איז גוט זיך אויסצולערנען ווי אַרויפצולעגען דעם פלאַסטער, אַז מען זאָל עס קענען ריכטיג טהאָן, ווען דער צופאַל טרעפט זיך. צינק אָקסיד פלאַסטער קען איניגע טעג בלייבען קלעפּען אָן דער הויט, ווייל דאָס שאַדט ניט די הויט.

ווי אויסצומיידען פערברענונג. — מען דאַרף געדענקען, אַז פלאַנעלעט, וועלכע מען געברויכט אַזוי פיעל פאַר אונטער־וועש, האָט אויף זיך אַ האָריגע, ווייכע באַרווע, וואָס צינדט זיך לייכט אָן, ווען מען קומט נאָהענט צום פייער. עס איז אָבער דאָ פלאַנעלעט, וואָס ווערט עקסטרא אַזוי צובערייט, אַז עס נעהמט ניט אַזוי לייכט אָן פייער. מען זאָל קויפען אַלע מאָל דעם סאָרט, כאָטש עס קאָסט אַ ביסעל טהייערער. מען זאָל אַלע מאָל אויסוואַשען פלאַנעלעטענע זאַכען בעפאָר מען טהוט זיי אָן. וואָלענע זאַכען ברענען ניט אַזוי לייכט ווי קאַטענע. מוטערס, וואָס זיינען פאָרזיכטיג, לאָזען ניט זייערע קינדער זיך שפּיעלען אַרום פייערס אויף די גאַסען. ווען מען רייניגט גלאָזוס מיט געזאָלין, זאָל מען ניט שטעהן נאָהענט פון אַ פייער. אויך זאָל מען עס ניט טהאָן ביי נאַכט, ווייל געזאָלין עקספּלאָדירט לייכט. מען זאָל ניט לאָזען שטעהן הייסע וואַסער, וואו קינדער שפּיעלען זיך און קענען עס איבערקעהרען.

אַ פייער. — ווען עס מאַכט זיך אַ פייער אין שטוב, פערמאַכט אַלע פענסטער און טיהרען צו וועלכע איהר קענט צוקומען. דאָס איז וויכטיגער ווי צו ראַטעווען די מעבעל. דאַן גיט אַן אַלאַרם. אויב דער פייער איז שוין גרויס, ווען איהר דערזעהט איהם, גיט פריהער אַן אַלאַרם און דערנאָך מאַכט צו די פענסטער.

בעהאַנדלונג פון פערברענונג. — אין פאַל פון אַ פערברענונג איז די וויכטיגסטע זאַך ניט צוצולאָזען לופט צו דער וואונד. ווען די לופט בעריהרט די פערברענטע שטעלע, טהוט עס וועה. ווען מען פערברענט אַ גרויסען טהייל פון קערפּער, איז די בעסטע זאַך דעם פערברענטען אַריינצוזעצען מיט די קליידער אין אַ וואַנע. קליינע פערברענונגען קען מען ערלייכטערען מיט קאַלטע וואַסער. מאַנכעס מאָל הערט מען זאָגענדיג: „איך האָב אַריינגעלעגט מיין אָפּגעברענטע האַנד אין וואַסער, אָבער אַז איך האָב עס אַרויסגענומען, האָט עס וועה געטהאָן ווי פריהער“. דאָס בעווייזט, אַז מען דאַרף די האַנד האַלטען אין וואַסער. אָפּט האָט דער דאָקטאָר, ווען ער קומט, קיין זאַך ניט צו טהאָן, ווען מען האַלט די גאַנצע צייט די האַנד אין וואַסער. אָפּטמאָל איז עס ניט גוט צו בעשיטען די האַנד מיט מעהל אָדער מיט אַ זאַלב. וואַסער האָט מען אימער ביי דער האַנד; עס לאָזט ניט צו די לופט און קען ניט שאַדען ביז דער דאָקטאָר קומט.

פערשיעדענע אַרטען פון פערברענונגען. — עס זיינען דאָ דריי אַרטען פון פערברענונגען. די ערשטע מאַכט בלויז די הויט רויט. די צווייטע מאַכט בלאַזען. די דריטע צושטערט די הויט. ווען די הויט איז נאָר רויט, איז די בעסטע זאַך צו בעדעקען די הויט מיט טיול (גאָז) איינגעטונקט אין וואַש־סאָדע אויפגעלעזט אין וואַסער. פון אויבען זאָל מען עס נאָך צודעקען מיט וואַטע, אום ניט צוצולאָזען לופט. ווען די הויט האָט בלאַזען, זאָל מען עס בעגיסען מיט אייל און בעדעקען מיט טיכלעך איינגעטונקטע אין קאַראָן אייל. קאַראָן אייל איז די בעסטע זאַך צו געברויכען. עס איז אַ מישונג פון גלייכע טהיילען פון ליינזוימען־אייל און ליים־וואַסער. דאָס זאָל מען אַלע מאָל האַלטען אין הויז. מען קען נעהמען בוימאייל אָנשטאָט ליינזוימען אייל. פערברענונגען פון דער זון קען מען אויך אַזוי בעהאַנדלען ווי אַנדערע פערברענונגען.

קאפיטעל 7.

נויטה-פעלע

עקסידענטס (אונגליקס־פעלע). — ריידענדיג פון עקסידענטס, זאל מען גערענקען, אז עס איז פיעל וויכטיגער צו פערהיטען עקסידענטס ווי צו וויסען ווי זיי צו בעהאנדלען. יעדער מענש זאל וויסען וואס צו טהאן אין אן אונגליקס־פאל. עס הענגט זעהר פיעל אפ דערפון, אויב מען פערהאלט זיך ריכטיג גלייך נאך דעם עקסידענט אדער פאלש. אן עקסידענט, וואס איז ניט געפעהרליך, קען געבען פיעל טראבעל, ווען מען בעהאנדעלט עס ניט ווי עס דארף צו זיין.

אנטיסעפטיקס. — אנטיסעפטיקס זיינען מאטעריאלען, וועלכע דערלאזען ניט, אז באצילען זאלען מאכען ערנסטע קראנקהייטען, ווען מען שניידט זיך איין, פערברענט זיך אדער אין א דערגלייכען קליינעם עקסידענט. די מייסטע אנטיסעפטיקס זיינען גיפטיג און עס איז געפעהרליך זיי צו לאזען שטעהן אין א הויז, וואו עס זיינען דא קינדער. זיי זאלען געברויכט ווערען נאר ווען מען ווייס גענוי ווי, און מען זאל זיי האלטען אויף אזא פלאץ, אז די קינדער זאלען ניט קענען צוקומען צו זיי. באראסיק עסיד איז א גוטער איינפאכער אנטיסעפטיק צו האלטען אין א הויז, און עס איז ניט גיפטיג.

א לונק. — איינע פון די געוועהנליכסטע עקסידענטס איז א לונק. אפטמאל טהוט מען א פאלשען טריט אדער א גריף, וואס גיט א דרעה א פוס אדער א האנד און עס הויבט אן וועה צו טהאן אפילו ווען א ביין איז ניט צובראכען. דער שמערץ שטאמט געוועהנליך דערפון, וואס די בענדער, וואס האלטען צוזאמען די ביינער, האבען זיך אויסגעצויגען. דאס הייסט ספריין. געוועהנליך ווערט דאס געליינק געשוואלען. מען דארף זוכען צו פערמיידען דאס אנשוועלען.

די בעהאנדלונג: אן אויסגעלונקענע האנד אדער פוס זאל מען אונטערשטעלען אונטער׳ן קראן אדער א פיטשער און לאזען קאלטע וואסער לויפען דאריבער. ווען מען האט ניט קיין זעהר קאלטע, זאל מען נעהמען הייסע וואסער, אבער ניט קיין לעבליכע. דאס וואסער מוז זיין זעהר ווארים אדער זעהר קאלט. נאכדעם ווי די געשווילעכץ געהט אפ, דארף מען איינבאנדאזשירען די האנד אדער די פוס. מען לעגט פריהער ארום מיט וואטע און נאכדעם דעם באנדאזש. מען זאל יעדען טאג איבערלעגען דעם באנדאזש און עטוואס רייבען דעם געלענק, וואס ליעגט נאהענט צום לונק. ווען דער לונק איז א לייכטער, ווערט ער אפט בעסער פון דעם האלטען אונטער׳ן קראן און פון אנטהאן א הויכען שוך אויף שנירלעך, וועלכע מען פערציהט גוט איבער׳ן קנעכעל. ווען עס טהוט ניט שטארק וועה, זאל מען ארומגעהן מיט א לונק אין קנעכעל; דער שטייפער שוך לאזט עס ניט אנשווילען און די בעוועגונג האלט דאס בלוט אין ריכטיגער בעוועגונג.

ווי צו פערמיידען וואונדען. — שארפע, שפיציגע זאכען, ווי נאדלען, נעגעל מאכען שטיך־וואונדען. מען זאל קיינמאל ניט ארויסווארפען ברעטער, אין וועלכע עס שטעקען נעגעל. אז אלע וואלטען זיך היטען דאס ניט צו טהאן, וואלטען מענשען קריגען ווייניגער וואונדען פון נעגעל אין זייערע פיס. ווען מען שטעכט זיך אריין א נאדעל אין האנד אדער פוס און מען ציהט דאס גלייך ארויס, זאל מען נאכזעהן אויב עס איז אין גאנצען ארויס. ווען איהר האט א פערדאכט, אז א טהייל פון דער נאדעל איז געבליבען אין קערפער, געהט צום דאקטאר, אז ער זאל עס ארויסנעהמען. מען זאל זיך היטען צו לאזען שפילקעס און נאדלען אין קליידער, וואס מען גיט וואשען. שטיך־וואונדען זיינען אפט די געפעהרליכסטע, ווייל זיי געהען טיעף און מען קען זיי ניט אלע מאל רייניגען.

בעהאנדלונג פון וואונדען. — די הויפט־זאך ביים בעהאנדלען פון וואונדען איז זיי ריין צו האלטען. א וואונד היילט זיך ניט ווי עס דארף צו זיין, ווען עס בלייבט שמוץ דארין. נעגעל מאכען די ערגסטע וואונדען, כאטש זיי זעהען אפט אויס גאנץ קליין פון דרויסען.

טעטאנוס. — טעטאנוס איז א קראנקהייט, וועלכע קומט פון באצילען, וואס געפינען זיך אין דער ערד אדער אין שטויב, און קען זיך דארום אויך געפינען אויף א פערראסטעטען נאגעל, וואס וואלגערט זיך ארום. ווען מען שטעכט זיך איין מיט אזא נאגעל, פיהרט מען אזוי נאך אריין די באצילען אין קערפער און מען קען קריגען טעטאנוס. דארום ווען מען שטעכט זיך איין מיט א נאגעל, זאל מען גלייך אויסוואשען די וואונד מיט ריינע וואסער און אנטיסעפטיק. דאן דריקט מען די וואונד אויס אזוי אז בלוט זאל ארויסקומען. מען קען דאן האפען, אז די באצילען וועלען ניט אריינקומען אין די בלוט. נאכדעם נעהמט מען א שטיקעל ריינע וואטע אדער א גאנץ ריינע טיכעלע, מען טונקט עס איין אין די אנטיסעפטיק, וואס איז צולאזען אין וואסער, און מען לעגט עס ארויף אויפ׳ן וואונד און מען פערבינדט עס. נעהמט אכט, אז אלע שטיקלעך ווייסצייג, וואס ווערען געברויכט, זאלען זיין גאנץ ריין. אזא וואונד זאל ווערען גוט אויסגעוואשען. ווען עס ווערט געשוואלען אדער טהוט זעהר וועה, פרעגט א דאקטאר.

ברעקלעך האלץ. — ברעקלעך האלץ, וואס מען שטעכט זיך אפט אריין אונטער דער הויט, מאכען אן צרות, ווייל מען קען זיי ניט אין גאנצען ארויסציהען. דארום מוז מען זיך געבען

טשיקען פּאָקען (ווינד פּאָקען) איז געווענליך אַ מילדע קראַנקהייט. עס נעהמט פון 2 ביז 8 טעג פון דער צייט וואָס דאָס קינד האָט זיך אָנגעשטעקט ביז עס קומט אַרויס. די קליינע בלעזלעך קומען אַרויס עטליכע אויף אַ מאָל. דאָס קינד האָט אַ ביסעל פיבער. אין איינינע טעג אַרום ווערען די בלעזלעך פערטריקענט און זעהען אויס ווי קרעצלעך. מען זאָל ניט לאָזען די קינדער אַרויסגעהן אויפ'ן גאַס און זיך שפּיעלען מיט אַנדערע, ביז די דאָזיגע קרעצלעך זיינען ניט אין גאַנצען אַראָפּגעפאַלען. דאָס קינד פיהלט זיך אָפּט אַזוי גוט ווען עס האָט טשיקען־פּאָקען, אַז עס איז שווער עס איינצוהאַלטען אין בעט. דאָך מאַכט זיך אַ מאָל, אַז ווען מען פאַסט ניט אויף אויף אַ קינד, וואָס האָט עטוואָס פיבער מיט די טשיקען־פּאָקען, קען עס קריגען לונגען־ענטצינדונג.

דיפטעריע. — דאָס איז זעהר אַ געפעהרליכע קראַנקהייט פון האַלז און נאָז, וועלכע הויבט זיך אָן פּלוצלונג. ווען מען שפּריצט דעם קינד פריה אַריין אַנטיטאָקסין, איז די געפאַהר פיעל קלענער. דאַרום זאָל מען גלייך רופען אַ דאָקטאָר אַזוי שנעל ווי אַ קינד קריגט אַ וועהטאָג אין האַלז. נאָר אַ דאָקטאָר קען זיך דאַרוף פערשטעהן, אויב עס איז דיפטעריע אָדער ניט. ווען עס איז ניט זיכער, אויב דאָס שווערע אָטהעמען און הייזעריגקייט קומט פון דיפטעריע אָדער ניט, איז בעסער אַריינצושפּריצען אַנטיטאָקסין. דאָס קינד, וואָס האָט געהאַט דיפטעריע, זאָל ניט אַראָפּגעלאָזען ווערען פון בעט ביז דער דאָקטאָר הייסט. ווען עס שטעהט אויף צו פריה, קען די גיפט פון דיפטעריע, וואָס געפינט זיך נאָך אין קערפּער, אַזוי ווירקען אויפ'ן האַרץ פון קינד, אַז עס זאָל פערבלייבען מיט אַ האַרץ־פעהלער, אָדער דאָס שוואַכע האַרץ קען זאָגאַר מיט אַ מאָל זיך אין גאַנצען אָפּשטעלען און דאָס קינד קען דערפון שטאַרבען.

עס זיינען דאָ פיעלע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען אָהן אַן אויסשלאַג אויפ'ן הויט.

קייך הוסטען. — דאָס איז אַ געפעהרליכע קראַנקהייט, ווייל עס ברענגט אָפּט מיט זיך אַנדערע קראַנקהייטען. דאָס שטאַרקע הוסטען מאַכט אָן אָפּט דעם קינד אַ ברוך; לונגען־ענטצינדונג טשעפּעט זיך צו. דאָס קינד קען אַפילו אויסצעהרונג אויך קריגען דערפון. קינדער, וואָס האָבען קייך־הוסטען, ברויכען פיעל לופט. עס איז פאַלש זיי צו האַלטען אין פלעצער, וואו עס זיינען דאָ אַנדערע קינדער, וועלכע קענען אויך קראַנק ווערען. עס שטאַרבען מעהר קינדער פון קייך־הוסט ווי פון סקאַרלעט־פיבער און פּאָקען צוזאַמען. ווען אַ קינד ברעכט פיעל מאָל, מוז מען איהם געבען עפטער צו עסען, ווייל עס איז זעהר וויכטיג דעם קינד'ס קרעפטען צו דערהאַלטען. גיט קיינע מעדיצין, אויסער די וואָס דער דאָקטאָר פערשרייבט.

מאָמפּס. — די קינדער, וואָס האָבען די מאָמפּס, קריגען אַ געשוואָלענע געזיכט נעבען אויער. די קראַנקהייט קומט אָפּט פאָר ביי קינדער פון 2 ביז 15 יאָהר אַלט. עס נעהמט פון אַ וואָך ביז אַ מאָנאַט פון דער צייט ווען אַ קינד האָט אַ געלעגענהייט זיך אָנצושטעקען, ביז די קראַנקהייט בעווייזט זיך. עס איז זעהר אַן אָנשטעקענדע קראַנקהייט. נאָך 3 וואָכען מעגען זיך געווענליך די קינדער שפּיעלען מיט אַנדערע.

טייפאָיד פיבער. — טייפאָיד פיבער איז אַ קראַנקהייט, וואָס קומט געווענליך פון באַצילען, וואָס געפינען זיך אין מילך און וואַסער. פיעלע מענשען, וואָס האָבען געהאַט טייפאָיד פיבער, קענען נאָך לאַנג, ווען זיי זיינען געזונד, אַרומטראָגען אין זייערע געדערים די באַצילען פון טייפאָיד. אַז אַזעלכע מענשען זיינען ניט ציכטיג, קענען זיי אָנשטעקען פיעלע אַנדערע. צום ביי־שפּיעל, ווען זיי בעריהרען עסענוואַרג מיט אונריינע הענד. פליגען טראָגען אָפּט מיט זיך באַצילען פון טייפאָיד, וועלכע זיי לאָזען איבער אויף עסענוואַרג, ניפּעלס, געשיער און דערגלייכען. די באַ־צילען פון טיפוס קומען מייסטענס אַריין אין מענשליכען קערפּער דורכ'ן מויל. קינדער האָבען עס זעהר זעלטען, ווען זיי זיינען אונטער 2 יאָהר אַלט. עטוואָס עפטער מאַכט עס זיך ביי קינדער פון 2 ביז 5 יאָהר, אָבער עס קומט אָפּט פאָר ביי קינדער פון 5 ביז 15 יאָהר אַלט.

אינפלוענציע אָדער די גריפּ איז אויך אַן אָנשטעקענדע קראַנקהייט, וואָס קען מאַכען קינדער זעהר קראַנק. עס קען מיט זיך ברענגען ענטצינדונג אין נאָז, אין האַלז, אין די לונגען, אין לייב; עס קען ווירקען אויף דעם געהירן און אויף די נערווען. מאַנכעס מאָל מאַכט עס די אַלע טהיילען פון קערפּער קראַנק אויף אַ מאָל. לונגען־ענטצינדונג קומט זעהר אָפּט פון אינ־פלוענציע. ווען איין מענש אין אַ פאַמיליע האָט אינפלוענציע, זאָל מען איהם האַלטען אָפּגע־זונדערט פון די אַנדערע, אַזוי ווי מען טהוט אין אַלע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען.

אויסרויכערן. — נאָך אַלע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען זאָל מען דאָס הויז אויסרויי־כערן, אום צו טויטען די באַצילען. דאָס הייסט „פיומיגיישאָן". די באָאַרד אָוו העלטה רויכערט גע־וועהנליך אויס נאָר דעם איין צימער, וואו דער קראַנקער איז געלעגען. עס איז אָבער בעסער ווען מען קען אויסרויכערן די גאַנצע וואוינונג. די וועש און די געשיר, וועלכע דער קראַנקער האָט געברויכט, זאָל מען אויסקאָכען, אום צו טויטען די באַצילען. ווען מען קאָכט אויס דישעס, זילבער, שערען און דערגלייכען זאָל מען אַריינלעגען סאָדע אין די וואַסער. מען זאָל זעהן צו האָבען אין אַ צימער וואו אַ קראַנקער ליעגט וואָס מעהר ליכטיגקייט און זון. קראַנקע זאָלען ניט ליגען אין דער פינסטער, אויסער ווען זייערע אויגען זיינען אויך קראַנק.

רייניגונג נאָך דעם פאָמיגיישאָן. — נאָכדעם ווי אַ צימער ווערט אויסגערויכערט פון די באָאַרד אָוו העלטה זאָל מען גוט אַרומוואַשען די ווענד, די מעבעל, די האָלץ פון די ווענד און טיהרען מיט וואַסער און זייף. מען זאָל עפענען אַלע פענסטער און טיהרען, אום אַריינצולאָזען פרישע לופט.

ב ר אָ נ כ י ט י ס. — בראָנכיטיס, וועלכע פיעלע קינדער האָבען, קומט מייסטענס פון אַנ־דערע ערקעלטונגען. מאַנכעס מאָל האָט דאָס קינד לייכטע פיבער. פאַר׳ן קינד איז דאַן נויטיג רוה און פיעל פרישע לופט. עס געדויערט געוועהנליך פון 5 ביז 7 טאָג ביז דאָס קינד ווערט בעסער; מען מוז היטען עס זאָל זיך ניט מעהר פערקיהלען און ניט קריגען לונגען־ענטצינדונג.

ב ר אָ נ כ אָ נ י י מ אָ נ י ע. — דאָס איז אַן ארט לונגען־ענטצינדונג, וואָס קומט זעהר אָפט פאָר ביי קליינע קינדער. דאָס איז אַ קראַנקהייט נט פון די לונגען גופא, זאָנדערן פון די קלייסנסטע צווייגלעך פון די לופט־פייפס. קינדער קריגען אָפט זעהר הויכע פיבער דערביי. עס איז זיי שווער צו אָטהעמען. אויך יענע אַרט לונגען־ענטצינדונג, וואָס נעהמט אָן די לונגען גופא, קומט פאָר ביי קינדער. יעדע אַרט לונגען־ענטצינדונג מוז ווערען בעהאַנדעלט פון אַ דאָקטאָר.

אַ נ ש ט ע ק ע נ ד ע ק ר אַ נ ק ה י י ט ע ן מ י ט א ו י ס ש ל אָ ג. — עס גיט 5 קראַנק־הייטען פון דער אַרט: סקאַרלעט פיבער, מאָזלען, דייטשע מאָזלען, פאָקען און ווינט־פאָקען. דאָס זיינען אַלץ קינדער־קראַנקהייטען, אָבער עס מאַכט זיך אַ מאָל, אַז ערוואַקסענע ווערען אויך דערמיט קראַנק.

ד י פ ע ר ש י ע ד ע נ ע ש ט ו פ ע ן פ ו ן ד י ע ז ע ק ר אַ נ ק ה י י ט ע ן. — דער פערלויף פון די קראַנקהייטען קען איינגעטהיילט ווערען אין 4 שטופען. 1) פון דער צייט, וואָס דאָס קינד האָט זיך אָנגעשטעקט ביז די צייכען, נאָך וועלכע מען קען זיי דערקענען, קומען אַרויס; 2) די צווייטע איז די צייט פון די ערשטע צייכען פון קראַנקהייט ביז דער אויסשלאָג קומט אַרויס אויפ׳ן קערפער; 3) די צייט פון אַרויסטרעטען פון אויסשלאַג ביז עס פערשווינדט און די הויט הויבט אָן זיך שיילען; 4) די שטופע פון שיילען.

ע ס א י ז פ אַ ל ש ג ע ז ו נ ד ע ק י נ ד ע ר א ו י ס צ ו ז ע צ ע ן ד ע ר ג ע פ אַ ה ר פ ו ן אָ נ ש ט ע ק ו נ ג. אַנדערע מיינען, אַז ווען איין קינד אין אַ פאַמיליע ווערט קראַנק אויף אַן אָנשטעקענדע קראַנקהייט, איז שוין בעסער, אַז די אַנדערע קינדער זאָלען עס אויך קריגען, אום עס פאַר איין גאַנג אָפּצופּטר׳ן. דאָס איז אַ פאַלשע אויסרעכענונג. עס איז גאָר ניט נויטווענדיג, אַז אַ קינד זאָל האָבען מאָזלען אָדער סקאַרלעט פיבער אָדער אַן אַנדער קראַנקהייט. עס איז דאַרום פאַלש צו האַלטען אַ געזונט קינד צוזאַמען מיט אַ קינד וואָס האָט אַן אָנשטעקענדע קראַנקהייט.

ב ע ז ו נ ד ע ר ה אַ ל ט ע ן. — אַלע קינדער, וואָס האָבען אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט, זאָלען זיין אין אַ בעזונדערען צימער. די גאַנצע געזינד זאָל זיך האַלטען פון ווייטען פון דעם קראַנ־קען, אויסער איינע, וואָס געהט אַרום איהם אום. מען זאָל גלייך רופען אַ דאָקטאָר. עסענוואַרג און וועש, וועלכע מען טראָגט אַרויס פון צימער, אין וועלכער דער קראַנקער געפינט זיך, זאָלען פריי־הער ווערען דעזינפיצירט. ווען מעגליך, איז די בעסטע זאַך צו האַלטען אייניגע שטיק געשיר, וואָס דער קראַנקער ברויכט אין זעלביגען צימער און דאָרט גופא עס צו וואַשען ביז דער קראַנקער ווערט געזונד.

מ אָ ז ל ע ן. — מאָזלען קומט מייסטענס פאָר ביי קינדער פון איין יאָהר ביז זעקס. קינדער אונטער 5 מאָנאַטען האָבען עס זעהר זעלטען, און ביי די, וועלכע מען זויגט, קומט עס זאָגאַר ביז אַ יאָהר אויך זעהר זעלטען פאָר. די קראַנקהייט בעווייזט זיך געוועהנליך 8 אָדער 10 טעג נאָכדעם ווי דאָס קינד איז אָנגעשטעקט געוואָרען. עס דויערט פון 3 ביז 5 טעג פון די ערשטע צייכענס ביז דער אויסשלאָג שיט זיך אַרויס. דאָס שיילען פאַנגט אָן אויפ׳ן 7טען אָדער 8טען פון אָנפאַנג פון דער קראַנקהייט. די הויפּטזאַכע איז, אַז צו מאָזלען זאָל זיך ניט צוטשעפּען בראָנכיטיס און לונגען־ענטצינדונג, ווייל דאָס איז די גרעסטע געפאַהר. ווען אַ קינד האָט מאָזלען, זאָל מען האַלטען דעם צימער דונקעל, ווייל פיעל ליכט שאַדט דאַן דעם קינד׳ס אויגען.

ד ז ש ו י ר מ ע ן (דייטשע) מ אָ ז ל ע ן. דייטשע מאָזלען שלאָגען אַרויס 2—3 וואָכען נאָכדעם ווי דאָס קינד האָט געהאַט די געלעגענהייט זיך אָנצושטעקען. עס איז די לייכטסטע פון די אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, וועניגער געפעהרליך און דויערט נאָר אייניגע טעג. דער אויסשלאַג זעהט אויס וויא לייכטע אמתה מאָזלען.

ס ק אַ ר ל ע ט פ י ב ע ר. — סקאַרלעט־פיבער הויבט אָן פּלוצלונג. דאָס קינד הויבט גע־וועהנליך אָן צו ברעכען, קריגט שטאַרקע היץ און באַלד קומט אויך אַרויס דער אויסשלאַג. עס קומט מייסטענס ביי קינדער פון 1 ביז 5 יאָהר אַלט. די קראַנקהייט איז אַם מייסטען אַנשטעקענד, ווען עס קומט אַרויס דער אויסשלאַג און ווען די הויט שיילט זיך. אַלעס וואָס דער קראַנקער טראָגט אָדער ריהרט אָן, קליידער אָדער עסענוואַרג, קען אָנשטעקען. מאָנאַטען און זאָגאַר יאָהרען־לאַנג נאָכדעם האָבען זיי אין זיך די באַצילען. דאַרום מוז מען פאָלגען אַלעס, וואָס דער דאָקטאָר הייסט טהאָן פאַר די קראַנקע און אויך וואָס ער זאָגט אום צו בעשיצען די געזונדע. צו סקאַרלעט פיבער טשעפּעט זיך אָפט צו נירען־קראַנקהייט, קראַנקע אויערן, וועלכע קענען דאָס קינד טויב מאַכען, לונגען־ענט־צינדונג און אַנדערע קראַנקהייטען.

פ אָ ק ע ן. — מענשען, וואָס ווערען קראַנק אויף פאָקען, מוזען זיין אין האָספּיטאַל. פאָקען שטעלען איז דער איינציגער שוץ געגען פאָקען קריגען. קליינע קינדער זאָל מען לאָזען שטעלען פאָקען, ווען זיי זיינען 4—6 מאָנאַט אַלט. צום צווייטען מאָל זאָל מען זיי שטעלען פאָקען ווען זיי זיינען 5 יאָהר און צום 3טען מאָל — ווען זיי זיינען 12 יאָהר.

דערם איז דאָס וויכטיג צו פערמיידען, ווען זיי האָבען אַ קאָלד. מען זאָל קיינמאָל ניט לאָזען זיך אַרומוואַלגערען טאַשען־טיכער, וועלכע קינדער, וואָס זיינען פערקיהלט, געברויכען. דער שמוץ און די נאַסקייט פון זיי טריקענט אויס און הויבט זיך אויף ווי אַ שטויב אין צימער צוזאַמען מיט די באַצילען, און די געזונדע מענשען, וואָס געפינען זיך אין דעם צימער, אָטהעמען עס אַריין און קריגען אויך אַ קאָלד. די בעסטע זאַך איז צו געברויכען פּאַפּיערענע טאַשען־טיכער אין דער צייט ווען מען האָט אַ קאָלד און פערברענען זיי גלייך נאָכ'ן געברויכען. זיי זיינען זעהר ביליג.

די בעהאַנדלונג: מען קען בעהאַנדלען אַ קאַטער ביי אַ קינד, אַריינגיסענדיג מיט אַ דראָפּער אייניגע טראָפּענס פליסיגע אַלבאָלין אין ביידע זייטען פון נאָז. דאָס וועט מאַכען פרייער דעם אָטהעם. מען קען בעשמירען די נאָז און דעם שטערען מיט אַביסעל וואַזעלין. אַז דאָס קינד האָט אַ קאַטער, זאָל מען עס היטען, אַז די ערקעלטונג זאָל זיך ניט פערשפּרייטען מעהר.

אַ זאַלץ-זעקעל

אַ וועהטאָג אין אויער. — ווען עס פליסט (לויפט) ביי אַ קינד פון אויער, זאָל מען פרעגען אַ דאָקטאָר. בענוגענט זיך ניט מיט דער שכנ'טעס עצה. אַז מען פערנאַכלעסיגט אַן אויער, קען דאָס קינד טויב ווערען. אָפטמאָל קומט אַ שמערץ אין די אויערן פון אַדענאָאידס. אַ קאָלד קען אָפט מיטברענגען אויער־קראַנקהייט און קלינגען אין די אויערן. טרוקענע וואַרימקייט איז זעהר גוט אום דאָס צו ערלייכטערען. מען מאַכט אַ זעקעל פון וויים־צייג אונגעפעהר 5 אינטשעס לאַנג און 3 אינטשעס ברייט, וועלכען מען פילט האַלב אָן מיט זאַלץ. מען פערבינדט דעם זעקעל, מען מאַכט איהם פלאַטשיג, מען וואַרימט עס אָן און מען לעגט עס צו. די זאַלץ האַלט לאַנג די היץ. מען קען אויך פּרובירען אָנשיטען וואַרימע זאַלץ אין אַ פינגער פון אַ גלאָוו און אַ שטיקעל אַריינלעגען אין אויער. די וואַרימקייט פון דעם זעקעל זאָל די מוטער פּרובירען אויף איהר אייגענע באַק איידער זי לעגט עס צו דעם קינד. ווען טרוקענע וואַרימקייט מאַכט ניט לייכטער דעם וועהטאָג, זאָל מען פּרובירען אויסוואַשען דעם אויער מיט וואַרימע וואַסער. די וואַסער ווערט גענומען אַזוי וואַרים ווי דאָס קינד קען נאָר פערטראָגען. אויב דער שמערץ האַלט פאָרט אָן, זאָל מען פרעגען אַ דאָקטאָר. מאַנכעס מאָל קומט דער שמערץ אין אויער דערפון, וואָס מאַטעריע קלייבט זיך אָן אינוועניג און דער דאָקטאָר מוז דאַן אַרויסלאָזען די מאַטעריע. די מוטער זאָל זיך ניט שרעקען פאַר דעם עפּענען. דאָס קען ערלייכטערען דעם קינד די שמערצען און שטערט ניט דעם געהער.

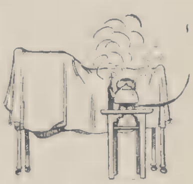
האַלז־קראַנקהייט. — זייט זעהר פאָרזיכטיג מיט האַלז־קראַנקהייטען! רופט גלייך אַ דאָקטאָר, ווייל עס קען זיין, אַז דאָס איז דיפטעריע.

קינד מיט אַדענאָאידס

די אורזאַכע און די פאָלגען פון אַדענאָאידס. — אַדענאָאידס זיינען קליינע געוויקסען פון פלייש אין האַלז הינטער דעם נאָז. דאָס קומט זעהר אָפט פאַר ביי קינדער. אַזעלכע קינדער האָבען אָפט קאַטער. זיי אָטהעמען דורך דעם מויל, שלאָפען מיט אַן אָפענעם מויל און כראָפּען אין שלאָף. ביי עלטערע קינדער בייט זיך דער גאַנצער אויסדרוק פון געזיכט. קינדער, וואָס וואַקסען אויף מיט אַדענאָאידס, בלייבען אָפט הינטער־שטעליג און בעגרייפען שווער און לערנען שלעכט אין סקוהל. זייער אויסשפּראַכע איז ניט קלאָר. זיי ווערען גיך מיעד, עסען וועניג און מאַנכעס מאָל זיינען זיי עטוואָס טויב.

אַרויסשניידען די אַדענאָאידס. — ווען די קינדער זיינען זעהר יונג, קען דער דאָקטאָר זיי אָפט העלפען אָהן אַן אָפּעראַציאָן. ביי עלטערע קינדער מוז מען געוועהנליך די אַדענאָאידס אויסשניידען. די אָפּעראַציאָן איז ניט געפעהרליך און דאָס קינד פיהלט זיך געזונד אין אַ טאָג אָדער צוויי אַרום. נאָכדעם ווי מען שניידט אויס די אַדענאָאידס, דאַרף דאָס קינד קענען אָטהעמען מיט אַ צוגעמאַכטען מויל.

גרויסע טאַנסילס (מאַנדלען) קומען אָפט פאָר צוזאַמען מיט אַדענאָאידס. אָפט קומען זיי פאָר ביי קינדער, וועלכע האָבען ניט קיין אַדענאָאידס. קינדער, וועלכע האָבען טאַנזילס, קריגען אָפט אַ קראַנקע האַלז און ענטצינדונג פון טאַנזילס, וואָס עס הייסט טאָנזיליטיס. ווען דער דאָקטאָר געפינט פאַר נויטיג אַרויסצושניידען זיי, זאָל מען עס לאָזען טהאָן.


אַ קרופּ - צעלט

קרופּ. — קינדער, וואָס מען האָט געהאַלטען דרויסען אין אַ גרויסען ווינד, אָדער וועלכע האָבען אַ שטאַרקען קאָלד, כאַפּען זיך מאַנכעס מאָל אויף ביי דער נאַכט מיט אַ שטאַרקען הוסטען און עס דוכט זיך, אַז זיי ווערען דערשטיקט. דיעזען צושטאַנד רופט מען קרופּ. ווען אַזאַ פאַל קומט פאָר, זאָל מען זאָפאָרט רופען אַ דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט, קען מען געבען דעם קינד וואַרימע מילך צו טרינקען. דאַן זעצט דאָס קינד אויף אין בעט. מען בעדעקט דאָס בעטעל אַזוי מיט אַ ליילעך, אַז עס זעהט אויס ווי אַ טענט (אַ פּאַלאַטקע), מען שטעלט נעבען בעט אַ קעסעל מיט קאָכעדיגע וואַסער, אין וועלכען מען גיסט אַריין אַ לעפעלע טינקטור אָוו בענזאָין. די עפענונג פון קעסעל זאָל אַרונטערקומען אונטער דעם ליילעך, אום אַז דאָס קינד זאָל איינאָטהעמען די פאַרע. די לופט אַרום דעם קינד ווערט פייכט און דאָס ערלייכטערט דעם קינד'ס אָטהמונג. מען גיט דעם קינד אַ לעפעלע סיראָפּ איפּעקאַק אַלע האַלבע שטונדע ביז עס ברעכט.

די קראַנקהייטען פון די לונגען זיינען זעהר אָפט ערנסטע קראַנקהייטען און מען דאַרף צו זיי האָבען דעם דאָקטאָר'ס ראטה.

מעדיצין פאַר'ן הוסטען. — פערשיעדענע מעדיצינען פאַר'ן הוסטען, וואָס די שכנים געברויכען פאַר זייערע קינדער, אָדער פּאַטענטירטע מעדיצינס, וועלכע ווערען פערקויפט אין די אַפּטייקען, זאָלען ניט געברויכט ווערען. נעהמט נאָר די מעדיצינען, וואָס דער דאָקטאָר פערשרייבט.

קאַפּיטעל 6.

דאס קראנקע קינד

קינדער אונטער אַ יאָהר אַלט קרענקען מייסטענס פון מאָגען און פון די געדערים. געוועהנליך קומען דיעזע קראַנקהייטען דערפון, וואָס מען גיט די קינדער ניט די ריכטיגע נאַהרונג. די מייסטע קראַנקהייטען פון עלטערע קינדער קען מען איינטהיילען אין דריי קלאַסען: 1) קראַנקהייטען פון דעם פערדייהונגס אַפּאַראַט; 2) קראַנקהייטען פון דעם אָטהמונגס־אַפּאַראַט; 3) אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי סקאַרלעט פיבער, מאָזלען, פּאָקען און דערגלייכען.

ס ט אָ מ אַ ט י ט י ס: אַ ק אַ ט אַ ר א י ן מ ו י ל מ י ט ב ל ע ז ל ע ך. — פּיעלע קראַנקהייטען פון פערדייהונגס־אַפּאַראַט קומען דערפון, וואָס מען פערנאַכלעסיגט ריין צו האַלטען דעם מויל און די צייהן. בלעזלעך אין מויל קומען פון אַזאַ נאַכלעסיגקייט. עס קומט פון שמוציגע ניפּעלס אָדער צאָהנבייַנדלעך, פון זויגען אַ שמוציגען פינגער, פון נעהמען אין מויל אַלערליי זאַכען, וואָס וואַלגערען זיך אויפ'ן פלאָאָר. דאָס קינד, וואָס קריגט בלעזלעך אין מויל, הערט געוועהנליך אויף צו טרינקען, און ווען מען קוקט אַריין אין מויל, זעהט מען ווי עס איז רויט און אויסגעשלאָגען מיט פּרישטשיקעס. אויסער דעם קומט פאָר וואָס מען רופט אַ „שוואַם“ אין אַ בייבים מויל. דאָס זיינען אַזעלכע ווייסע פּונקטען און פעדים, וועלכע קומען אָפט פון ניט ריינע מילך. אום צו פערהיטען די קראַנקהייטען, דאַרף מען אויסוואַשען אָפט דאָס מיילכעל מיט באָראַסיק עסיד, וועלכע מען צולאָזט אין הייסע וואַסער, און מען מוז אַכטונג געבען, אַז דאָס קינד זאָל ניט האַלטען אין מויל קיין שמוציגע זאַכען.

ב ע ה אַ נ ד ל ו נ ג. — ווען אַ קינד האָט שוין די קראַנקהייט, קען מען עס פערלייכטערען און קורירען, אַז מען ווישט אויס אַלע 2 שעה דאָס מיילכעל מיט אַ שטיקעל ווייכע ריינע וויַיסציַיג אָדער וואַטע, וואָס מען טונקט איין אין אַ לייזונג פון באָראַסיק־עסיד. דאָס קינד פערטראָגט ביי דער קראַנקהייט זיינע נאַהרונג בעסער קאַלטערהייד.

אַ פ ע ר ד אָ ר ב ע נ ע ר מ אָ ג ע ן. — אַ פערדאָרבענעם מאָגען קען מען גלייך דערקענען: דאָס קינד פערליערט דעם אַפּעטיט, עס ברעכט, האָט אַ קאָפּ־וועהטאָג, אַ ביסעל היץ און אָפטמאָל קלאָגט עס זיך, אַז עס טהוט איהם וועה אין לייב.

ב ע ה אַ נ ד ל ו נ ג: גיט וואָס וועניגער עסען! גיט איין קאַסטאָר־אויל. פאַר קינדער וועניגער ווי אַ יאָהר גיט אַ טהעע־לעפעלע. פאַר אַ קינד אונגעפעהר פון 3 יאָהר גיט צוויי טהעע־לעפעלעך. ווען עס האַנדעלט זיך אום אַ קינד, וואָס איז מעהר ווי זעקס יאָהר, מעג מען געבען אַן עס־לעפעל.

ווי צו געבען קאַסטאָר־אָיל: דאָס מויל זאָל צוערשט קאַלט געמאַכט ווערען דורך האַלטען אַ שטיקעלע אייז אָדער דורך טרינקען אייז־וואַסער. די לעפעל זאָל אויך זיין קאַלט און נאַס, אַז דאָס אויל זאָל לייכט אַרונטערגעהן. מען קען אויף די אָויל, ווען עס איז שוין אין לעפעלע, אַרויפגיסען אַ ביסעל אָראַנדזש אָדער לעמאָן־זאַפט צו פערדעקען דעם געשמאַק. נאָכדעם ווי דאָס קינד נעהמט איין די אייל, זאָל עס בלייבען ליגען וועניגסטענס אַ האַלבע שעה. ווען אַ קינד ווערט ניט בעסער נאָך דער ווירקונג פון קאַסטאָר אייל, זאָל מען רופען אַ דאָקטאָר. ווען דער מאָגען איז געשטערט, זאָל מען זיין עקסטרא פאָרזיכטיג מיט'ן עסען. מען זאָל געבען נאָר פליסיגע שפּייז און גריץ. אַ לעפעלע קאַסטאָר אייל קען ניט שאַדען, אָבער מען זאָל ניט געבען אַלערליי אַנדערע פּאַטענט אָב־פיהר־מיטעל.

פּיעלע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען פאַנגען זיך אָן מיט דעם, וואָס אַ קינד ברעכט. דאַרום מוז עס אויפּפּאַלען, ווען אַ קינד ברעכט אויס איינינגע מאָל נאָך דער רייהע די קאַסטאָר אייל וואָס מען גיט איהם און עס איז בעסער צו רופען אַ דאָקטאָר.

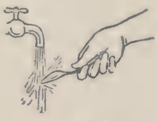
ו ו ע ר י ם. — קינדער האָבען אָפט ווערים. אום צו זיין זיכער, אַז זיי האָבען זיי, מוז מען זוכען צו זעהן די ווערים אין דעם קינד'ס שטוהל־גאַנג. מען זאָל קיינמאָל ניט געבען קינדער קיין רויהע פליייש. גיט קיין מאָל ניט אָהן אַ דאָקטאָר אַ מעדיצין צום אָפּטרייבען די ווערים. אַ דאָקטאָר וויים די ריכטיגע מעדיצין און די ריכטיגע מאָס און ער וועט אייך זאָגען צו דאָס קינד האָט טאַקע ווערים.

ד י ק ר א נ ק ה י י ט ע ן פ ו ן ד ע ר ל ו פ ט ־ ו ו ע ג. — דיעזע קראַנקהייטען קען מען איינטהיילען אין די, וואָס קומען פון אויבערשטען טהייל פון לופט־וועג, דאָס הייסט פון נאָז און האַלז און די, וואָס קומען פון די אָרגאַנען, וואָס ליגען אין ברוסט־קאַסטען, אין די לונגען מיט די בראָנכען.

אַ ק אָ ל ד. — אַ קאָלד זאָל מען ניט פערנאַכלעסיגען. מען קריגט ערקעלטונג דורך פּלעצליכע אָפּקיהלונג פון די הויט, דורך אָנשטעקונג מיט באַצילען, וועלכע ווערען אַריינגעאָטהעמט מיט דעם שטויב פון די גאַסען אָדער דורך צוזאַמענזיין מיט אַ מענשען, וואָס האָט אַ קאָלד.

קינדער, וואָס האָבען אַ קאָלד, זאָלען ניט זיין צוזאַמען מיט אַנדערע.

קינדער זאָלען איבערהויפּט קיין מאָל ניט בענוצען אַן אַנדערענס טאַשענטוך. אָבער בעזאָנ־


ווי צו געבען קאַסטאָר- אָיל

פּאַפּיער טאַשענטוך

וועש ציהט אַריין אין זיך דעם שוויס און שיצט די הויט פון ערקעלטונג. ווען אַ קינד לויפט זעה־פיעל אַרום און פאַנגט אָן צו שוויצען, שיצען איהם זיינע אונטער־וועש פון קראַנק ווערען. עס איז גוט, אַז זומערדיגע וועש זאָלען האָבען אויך אַ ביסעל וואָל, אָבער קאַטען איז אויך כמעט אַזוי גוט. ווינטער־צייט, זאָל ער פון אויבען טראָגען אַ רעקעל, אום גוט געשיצט צו זיין פון קעלט. אַ באָי, וואָס טראָגט וואַרימע וועש און אַ סוועטער אונטער דעם רעקעל, קומט אָפּט אויס אַ גאַנצען ווינטער אָהן אַ מאַנטעל, ווען עס איז נאָר ניט אונגעוועהנליך קאַלט. דאָך אום דער סוועטער זאָל ווירקליך שיצען פון קעלט, ווען דאָס קינד איז אין דרויסען, זאָל ער עס ניט טראָגען אין הויז. אויך זאָלען קיין האַלזטיכער און שאַלען אין הויז ניט געטראָגען ווערען, דען ווען מען טראָגט זיי אין הויז שיצען זיי ניט פון קעלט, ווען מען געהט אַרויס אין דרויסען. פאַר מיידלעך זאָל מען זיך ריכטען מיט די קליידער נאָך די יאָהרעס־צייט. אַז זיי טראָגען וואַרימע וועש מיט לאַנגע אַרבעל און לאַנגע הויזען קענען זיי דעם גאַנצען יאָהר טראָגען קליידלעך, וואָס מען קען וואַשען, אָבער פון דיקערען שטאָף ווינטער־צייט. מען דאַרף זיי ניט דורכאויס פיהרען אין וואָלענע זאָקען; שווערע, קאַטענע זאָקען זיינען וואַרים גענוג.

פּ ע ל ץ ־ ק ר אַ ג ע ן. — מען זאָל ניט געוואוינען קינדער צו טראָגען פּעלץ־קראַגענס, דען זיי ערקעלטען זיך לייכט, ווען זיי פערגעסען עס אַ מאָל אָנצוטהאָן.

ש י ך. — די שיך פאַר קינדער, וואָס האַלטען אין וואַקסען, זאָלען זיין בעקוועם און גרוים. מען זאָל זיי ניט לאָזען טראָגען קיין שיך, וואָס זיינען אויף זיי קליין געוואָרען. געשנורטע שיך גיבען אַ בעסערע שטיצע דעם פוס אַרום דעם קנעכעל. אַז מען טראָגט שיך, וואָס פּאַסען ניט, אָדער וואָס האָבען אַ שלעכטע פאָרמע, קען מען זיך אָנמאַכען ליידען אויפ'ן גאַנצען לעבען. ווען מען וואַקסט אויס, האָט מען צרות פון קאָרנס, אַרויסגעשטאַרטשעטע ביינדלעך נעבען גרויסען פינגער, פלאַכע פּאָדעשוועס, אַלץ נאָר ווייל מען האָט געטראָגען שלעכטע שיך. דערפאַר לוינט עס זיך בעסער צו צאָהלען עטוואָס מעהר פאַר שיך, וועלכע האָבען אַ ריכטיגען פּאַסאָן און האַלטען טאַקע לענגער, אויסער דעם וואָס זיי פערדאַרבען ניט די פיס.

טעריע און פערטראָגען די קראַנקהייט ערגער ווי אַנדערע קינדער. זעהט נאָך זייטע 26, וואו עס איז בעשריעבען ווי עס צו קורירען.

ד י א ו י ע ר ן. — אַ קינדס אויערן זאָלען געהאַלטען ווערען ריין. מען וואַשט זיי אָפּט אויס מיט קאַטען, וואָס איז אַרומגעוויקעלט אויף אַ מעטש אָדער אַ טוט־פּיק איינגעטונקט אין באָראַסיק עסיד וואַסער. נאָכדעם זאָל מען אויסווישען מיט אַ טרוקענע שטיקעל וואַטע און ניט געברויכען די זעלבע שטיקעל וואַטע פאַרביידע אויערן.

ד י נ אָ ז. — אַ קינד׳ס נאָז זאָל ריין געהאַלטען ווערען דורך אָבווישען מיט ריינע טאַשענטיכער. מען זאָל ניט לאָזען צוויי קינדער געברויכען די זעלבע טאַשענטוך.

ד אָ ס מ ו י ל. — אַז מען רעדט פון ריין האַלטען דאָס מויל, מיינט מען אויך ריין האַלטען די צייהנער. מענשען, וואָס האָבען פערדאָרבענע צייהנער, קענען ניט גוט קייען און דאַרום ניט גוט פערדייהען די שפּייז. מען זאָל געבען קינדער צו עסען האַרטע זאַכען, ווי דאָס פערברוינטע פון ברויט. דאָס שטאַרקט די צייהנער. דאָס קינד זאָל ווערען צוגעוואוינט אויסצושווענקען דאָס מויל מיט אַ ביסעל וואַרימע וואַסער. מען זאָל ניט געברויכען קיין צו קאַלטע אָדער צו הייסע וואַסער, וואָרים דאָס פערדאַרבט די עמאַליע פון די צייהנער.

ב אָ ד ע ן. — די הויט זאָל ריין געהאַלטען ווערען דורך אָפטען באָדען. עס איז בעזאָנדערס וויכטיג דאָס קינד צו באָדען זומער־צייט. עס שיצט זעהר פון שוויים־אויסשלאַג, עס האַלט זיי ריין און קיהל און זיי שלאָפען בעסער. מען זאָל ניט געבען קינדער צו הייסע אָדער צו קאַלטע בעדער. אַ וואַרימע באָד און אָפּספּאָנדזשען מיט קאַלטע וואַסער איז זעהר גוט פאַר אַ קינד. מען זאָל וואַשען זיינע הענד און געזיכט פאַר יעדען מאָהלצייט. שמוציגע הענד קענען האָבען אויף זיך אַלערליי באַצילען און מען קען זיך דאַדורך אָנשטעקען פערשיעדענע קראַנקהייטען.

ד י ק אָ פּ. — ווען מען רעדט פון אויפּפּאַסען אויף די הויט, מיינט מען אויך דעם קאָפּ. ווען די הויט איז ניט געזונד, וואַקסען די האָאָר אויך ניט גוט. לייז קענען זיך אָנקלייבען אין די האָאָר און דאָס קינד וועט ניט קענען געהן אין סקוהל. דאַרום זאָל מען וואַשען דעם קאָפּ איין מאָל אָדער צוויי מאָל אַ וואָך מיט וואַרימע וואַסער און זייף. אַז מען האַלט די קאָפּ ריין, וועט דאָס קינד ניט האָבען קיין לייז און עס וועט זיך ניט שיטען פון זיין קאָפּ קיין ווייסע שטיקלעך. געוועהנליכע גרינע זייף איז זעהר גוט צו וואַשען דעם קאָפּ. איין טהעע־לעפעל, צולאָזען אין 2 קאָפּס וואַסער, וועלכע מען גיסט אַריין אין אַ ריינע כּלי, איז גענוג צום וואַשען 8 מאָל. נאָכ׳ן אויסוואַשען, זאָל מען עטליכע מאָל אויסשווענקען מיט וואַסער. די האָאָר זאָלען ווערען גוט אויסגעטריקענט בעפאָר מען קעמט זיי אויס. די בעסטע צייט צו וואַשען דעם קאָפּ איז ביי דער נאַכט. מען זאָל זעהן דעם קאָפּ גוט אויסצוואַווישען און אויסצוטריקענען די האָאָר בעפאָר דאָס קינד געהט שלאָפען. ווען אַ קינד האָט אין סקוהל אָדער אַזוי וואו געקראָגען לייז, דאַרף מען זעהן פון זיי לויז צו ווערען איידער זיי האָבען אָנגעמאַכט אַן אויסשלאַג. די בעסטע זאַך פאַר באַיעס איז זעהר קורץ אָבצושניידען די האָאָר, אויסוואַשען די קאָפּ און עס אויסרייבען מיט טינקטשור אָף לאַרקשפּור. דאָס טויט די לייז. די ניסלעך, וועלכע עס זיינען די אייעלעך, פון וועלכע עס קומען אַרויס די לייז, זאָלען אויסגעקאַמט ווערען מיט אַ געדיכטען קאַם נאָכדעם ווי מען האָט אויסגעוואַשען די האָאָר מיט עסיג און וואַסער. ביי מיידלעך געדויערט דאָס אויסרייניגען לענגער, אויסער ווען מען וויל זיי אָפּשניידען די האָאָר קורץ, אָבער די מיטלען זיינען די זעלבע.

ווען אַ קינד האָט אַ לייכטען אויסשלאַג, וועלכער ווערט ניט בעסער פון אַ באָד און אַן אָבפיהר־מיטעל, זאָל מען פרעגען אַ דאָקטאָר. עס קען זיך אַמאָל ענטוויקלען אין אַן אונאַנגענעהמע הויט־קראַנקהייט, וואָס וועט אָבהאַלטען דאָס קינד פון געהן אין סקוהל. גוטע אויפּפּאַסונג קען שיצען פון טראָבעלס, וואָס קען געדויערען יאָהרען־לאַנג.

נ אָ ס ע פ י ס א ו ן אַ ק ר אַ נ ק ע ה אַ ל ז. איינע פון די זאַכען, וואָס ברענגט אָפט אַ קראַנקע האַלז, זיינען נאַסע פיס. אַ קינד זאָל ניט געהן אין סקוהל אָהן ראָבערס, ווען עס רעגענט. די אונקאָסטען פאַר די ראָבערס בעצאָהלט זיך דורך די פערשפּאָרטע צרות, וואָס מען האָט דורך קראַנקהייט. ווען אַ קינד זיצט איינינגע שעה מיט נאַסע פיס, וועט עס זיכער האָבען אַ פערקיהלטע האַלז. ווען דאָס קינד קומט אין הויז אַריין מיט נאַסע פיס, זאָל עס באַלד איבערטהאָן די זאָקען און די שיך.

ק ל י י ד ע ר. — קליידער פאַר סקוהל־קינדער זאָלען זיין לייכט אָבער וואַרים. זאַכען פון ריינע וואָל לויפען איין און עס לוינט זיך ניט זיי צו קויפען. זאַכען, וואָס זיינען געמאַכט פון געמישטע וואַרע, פון וואָל מיט קאַטען, קאָסטען וועניגער און טראָגען זיך בעסער. וואָלענע אונטער־

צום מיטאָג (ווען מעגליך אום 12 אוהר): סופּ, פלייש אָדער פיש, קאַרטאָפעל, אירגענד אַ גרינס, אויסער סוויטקאָרן, וועלכע עס איז האַרט צו פערדייהען. צו פערבייסען אַ שטיקעל פודינג פון קאָרנסטאַרטש, פון זשעלאַטין אָדער רייז אָדער אירגענד וועלכע פרוכט. מען זאָל זיי ניט געבען קיין פּיקעלס. ווען דאָס קינד קומט פון סקוהל, אום 3 אוהר, זאָל מען איהם געבען אַ גלאָז מילך מיט ברויט מיט פּוטער. מען זאָל קיינמאָל ניט געבען קינדער קיין וויין, קיין ביער, קיין טהעע אָדער קאַפע; קיינע געפּרעגעלטע שפּייזען. פלייש און פיש פאַר קינדער זאָל מען ניט פרעגלען אין שמאַלץ אָדער פּוטער; מען זאָל עס בראָטען, בראָילען אָדער באַקען. פּעטע קייקס און פּודינגס, פּעטע יויך פון פלייש זיינען ניט געזונד. אַלע גרינסען זאָלען אַזוי לאַנג געקאָכט ווערען ביז אַזוי ווייך, אַז מען קען זיי צודריקען מיט אַ גאָפּעל. מילך איז דער וויכטיגסטער טהייל פון אַ סקוהל־קינד׳ס עסען. ווינטער־צייט, ווען עס איז קאַלט, איז גוט צו געבען אין דער פריה אַ קאָפּ קאַקאָ. קינדער, וואָס קענען ניט קומען מיטאָגס אַהיים, זאָלען מיטנעהמען פּוטער מיט ברויט, קרעקערס, לייכטע קייקס (ספּאָנדזש קייק). איינפאַכע סענדוויטשעס, פרוכט. ווען זיי קענען קריגען אין סקוהל אַ גלאָז מילך אָדער אַ טעלער זופּ, זאָלען זיי עס קויפען. ווען דאָס קינד האָט געהאַט אין סקוהל אַ קאַלטען לאָנטש, זאָל עס קומענדיג פון סקוהל טרינקען אַ וואַרימע גלאָז מילך. מען זאָל קיינמאָל ניט געבען אַ קינד קיין שווערען סאַפּער, ווייל דאָס שטערט דעם שלאָף.

פאַר דעם געהן אין סקוהל: מען זאָל ניטלאָזען אַ קינד געהן אין סקוהל, ביז עס האָט זיך גוט אַרומגעוואַשען, פערקאַמט און אויסגעבאַרשט די צייהנער. עס איז זעהר וויכטיג, אַז דאָס קינד זאָל האָבען יעדען טאָג שטוהלגאַנג, און עס איז דאָס בעסטע, אַז מען געוואוינט עס איין צו יעדען פריהמאָרגען פאַר׳ן געהן אין סקוהל. אָפטמאָל זיינען קינדער נערוועז און לערנען שווער אין סקוהל נאָר דערפאַר, ווייל מען פאַסט ניט אויף צו זיי האָבען שטוהלגאַנג.

נאָכ׳ן קומען פון סקוהל: די קינדער זאָלען בלייבען אין דרויסען זיך שפּיעלען ווי לאַנג עס איז טאָג. אַז מען האָט ניט קיין אייגענעם יארד מיט אַ ביסעל גרינס, איז די בעסטע זאַך דאָס קינד זאָל זיין אויף אַ שפּיעל־פּלאַץ, וואָס געפינט זיך אין דעם געגענד וואו מען וואוינט; אויפ׳ן סטריט איז עס אימער אונטער געפאַהר. ווען דאָס קינד מוז מאַכען די לעסאָנס אויף מאָרגען, זאָל ער עס טהאָן ענטוועדער פאַר׳ן סאַפּער אָדער גלייך נאָך סאַפּער. אויסער זומער־צייט זאָל דאָס קינד קיינמאָל ניט בלייבען אין דרויסען ווען עס ווערט פינסטער.

ד י א ו י ג ע ן. — די אויגען פון סקוהל־קינדער זאָלען זעהר אין אכט גענומען ווערען. מען זאָל ניט לאָזען אַ קינד לעזען ביי אַ שיין פון ליכט, וואָס עס פאַלט דירעקט אויף די אויגען. צו לעזען אין בעט שטרענגט אָן די אויגען, ווייל די אַרט ווי מען מוז ליעגענדיג האַלטען דעם בוך איז אונגעזונד. מען מוז זעהר אַכטונג געבען, אַז אַ קינד זאָל קענען זעהן גוט. ווען מען בעמערקט, אַז דאָס קינד האַלט צו נאָהענט דעם בוך אָדער אַז עס טרעהרען איהם די אויגען אָדער אַז זיי זיינען רויט, זאָל מען פרעגען אַ דאָקטאָר. אָפטמאָל בעמערקט דער דאָקטאָר פון סקוהל, אַז דעם קינד׳ס אויגען זיינען קראַנק און לאָזט וויסען די מוטער וואָס זי זאָל טהאָן דערצו. אַז מען פערלאָזט די אויגען, קען דאָס קינד בלינד ווערען. מאַנכעס מאָל לערענט דאָס קינד ניט גוט אין סקוהל, ווייל עס קען ניט זעהן די טאַפלען.

ריכטיג

שלעכט

ב ר י ל ע ן. — געהט ניט קויפעןברילען אין אַ דעפּאַרטמענט סטאָר אָדער אין אַ קליינע סטאָר אין דער געגענד, וואו איהר וואוינט, וואו דער מאַן וואָס פערקויפט די ברילען טרייעט נאָר, אַז דאָס קינד זאָל זעהן גרויסע בוכשטאַבען. עס זיינען דאָ דאָקטוירים, וואָס זיינען נאָר אויגען־ספּעציאַליסטען. ווען אַ קינד האָט אַ קאָלד און די אויגען ווערען איהם רויט, וואַשט מען זיי מיט באָראַסיק עסיד צולאָזען אין וואַסער.

ד אָ ס ז י צ ע ן. — אַז אַ קינד זיצט אין סקוהל ביי אַ טיש און אויף אַ טשער, וואָס איז ניט בעקוועם, בויגט עס זיך איין, און דאָס קען איהם מאַכען מיט דער צייט אַ קרומען רוקען. די דעסקס און די שטוהלען (טשערס) פאַר קינדער זאָלען זיין פון פערשיעדענע גרויסען, אַזוי אַז יעדעם קינד זאָל האָבען אַ פּלאַץ נאָך זיין גרויס.

אַ ד ע נ אָ א י ד ס. — מען זאָל אויפּפּאַסען, אַז קינדער זאָלען אַטהעמען דורך דער נאָז און ניט דורך דעם אָפענעם מויל. ווען דאָס קינד אָטהעמט דורכ׳ן מויל, איז עס אָפט אַ בעווייז, אַז עס וואַקסט איהם עטוואָס הינטער׳ן נאָז. דאָס איז געוועהענליך אַדענאָאידס. דער סקוהל־דאָקטאָר אָדער די נוירס קען אויך אַ מאָל דאַרויף אויפמערקזאַם מאַכען און אייך ראַטהען צו לאָזען זיי אויסשניידען. קינדער, וואָס האָבען אַדענאָאידס, קענען אָפט ניט קלאָר ריידען, זיי כראָפּען אָפט פון שלאָף, זיי זיינען אָפט הינטערשטעליג אין ענטוויקלונג, זיי ווערען לייכט אָנגעשטעקט פון דיפ־

שלעכט ריכטיג

קאַפּיטעל 5.

א קינד וואס געהט שוין אין סקוהל

פיעלע מיינען, אַז ווען אַ קינד געהט שוין אין סקוהל, איז עס אימשטאַנדע אויף זיך אַליין אויפצופּאַסען. ווען אַ קינד קען זיך אַליין אָנטהאָן, ארומוואַשען, קען אַוועקגעהן אין סקוהל און טרעפט צו קומען צו די מאָהלצייטען אַליין אַהיים, הייסט נאָך ניט, אַז די מוטער האָט ניט מעהר די פליכט צו זאָרגען פאַר דעם געזונד פון קינד. די מיהע, וואָס מען נעהמט זיך, אום די קינדער זאָלען זיין שטאַרק און געזונד, האָט גוטע פאָלגען פאַר'ן קינד. דאָן לערענט עס גוט אין סקוהל און ווערט נאכהער אין לעבען אַ גוטער מאָן אָדער פרוי. קינדער, וואָס געהען שוין אַפילו אין סקוהל, מוזען נאָך ווערען געשיצט פון אונוויסענהייט. וואָס מען טהוט פאַר זיי צו דיעזער צייט האָט אַן איינפלוס אויף זייער געזונד און פעהיגקייט דורך דאָס גאַנצע לעבען. די ריכטיגע נאַהרונג, קליידונג, בעוועגונג אויף דער פרישער לופט און רוהע זיינען אַלץ זאַכען, וועלכע עלטערען דאַרפען האָבען אין זינען פאַר זייערע קינדער. אָפט איז די אורזאַכע, וואָס אַ קינד לערענט שלעכט און קען אַ מאָל גאָר ניט ווייטער קומען אין סקוהל, נאָר דאַרין, וואָס עס איז ניט געזונד.

סקוהל־דאָקטוירים און נוירסעס העלפען די מוטער אויסצוגעפינען דעם קינד'ס קראַנקהייט און נאָכדעם ווי זיי אונטערזוכען דאָס קינד אין סקוהל, לאָזען זיי די מוטער וויסען וואָס זי האָט צו טהאָן מיט'ן קינד.

נויטווענדיגע זאַכען. — עס איז נויטיג פאַר סקוהל־קינדער צו האָבען פרישע לופט, גוטעס עסען, רוהע, בעוועגונג אין דרויסען און אויפפּאַסונג פון קאָפּ, אויגען, אויערן, נאָז, מויל און די הויט.

פרישע לופט. — אַזוי גוט ווי קלענערע קינדער, זאָלען די סקוהל־קינדער שלאָפען מיט אָן אָפענעם פענסטער זומער און ווינטער, ווייל פרישע לופט איז דער בעסטער בעשיצער פון קראַנקהייטען.

שלאָף. — אַ סקוהל־קינד האָט נויטיג פיעל צו שלאָפען, אַז אַ קינד איז פון 8 ביז 10 יאָהר אַלט, זאָל עס געהן שלאָפען ניט שפּעטער ווי אַכט אוהר. די מיינונג, אַז זומער איז בעסער פאַר אַ קינד זיך צו שפּיעלען אין סטריט ביז 10 אוהר איז פאַלש. מען טהוט פיעל שאַדען דעם קינד דורך דעם, וואָס מען האַלט עס אויף אַזוי שפּעט, ווייל עס ווערט צופיעל פערמאַטערט און שטרענגט זיך אָן איבער די קרעפטען. אַז דאָס קינד טהוט זיך אויס און ליעגט רוהיג אין בעט, פיהלט עס קיהלער ווי אַרומלויפענדיג אין גאַס שפּעט ביינאַכט.

ווי צו שלאָפען. — עס איז בעסער פאַר אַ קינד צו ליגען גראַדע אויפ'ן רוקען מיט'ן קאָפּ ניעדריג אויף אַ דינע קישען. די ביינער פון אַ קינד לאָזען זיך נאָך בויגען, ווייל זיי זיינען ניט אַזוי האַרט. אַז זיי ליגען הויך קענען זיך די ביינער מיט דער צייט אויסבויגען אויף אַן אוננאַטירדליכער אַרט.

די פאָלגענדע זיינען איינפאַכע רולס, וועלכע מען דאַרף וויסען וועגען קינדער־שלאָף:

1. קינדער פון 4 יאָהר ברויכען צוועלף שעה שלאָף.
2. זיעבען יעהריגע קינדער דאַרפען שלאָפען עלף שעה.
3. קינדער פון 8 און 9 יאָהר דאַרפען צעהן און אַ האַלב שעה שלאָף.
4. קינדער פון 10 ביז 11 יאָהר דאַרפען 10 שטונדען שלאָף.
5. קינדער פון 12 יאָהר דאַרפען שלאָפען 9 שטונדען.

דאָס אַלעס הייסט, אַז קינדער מוזען געהן פריה שלאָפען. זיי זאָלען זיך געוואַוינען צו לעגען זיך און אויפצושטעהן שטענדיג צו דער זעלבער צייט. ווען קינדער זיינען געזונד, זאָלען זיי אויפשטעהן גלייך ווי זיי כאַפּען זיך אויף און ניט בלייבען ליגען אין בעט.

דאָס עסען. — אום אַ סקוהל־קינד זאָל זיין שטאַרק גענוג, מוז עס קריגען גוטע, לייכט־פערדייהליכע שפּייז. זיי קענען ניט פערדייהען אַלעס וואָס ערוואַקסענע עסען. עס איז עבען אַזוי וויכטיג פאַר אַ גרעסערען קינד ווי פאַר אַ קליינע בייבי צו עסען צו אַ בעשטימטער צייט און ניט צו עסען צווישען די ריכטיגע מאָהלצייטען. אָהן נאַהרונג קען דאָס קינד ניט גוט לערנען אין סקוהל. עטליכע עצות וואָס עס איז גוט צו עסען פאַר א סקוהל־קינד:

גוטע זאַכען צו עסען.—צום פריהשטיק: פרוכט, ענטוועדער רויהע (ווען די פרוכט איז פריש און רייף) אָדער געקאָכטע, אַן איי, אַ גלאָז מילך אָדער קאָקאָ, אירגענד אַ קאַשע פון גריץ און ברויט מיט פּוטער. טהעע און קאַפּעע זיינען ניט געזונד פאַר קינדער.

זיי קאַפּריזנע, נערוועז. זיי זעהען שלעכט אויס, זיי ענטוויקלען זיך ערגער ווי אַנדערע און זיינען שוואַכער, און דאָס צייגט זיך אימער אַרויס ווען זיי ווערען קראַנק.

ב אָ ד ע ן. — דיעזע קליינע קינדער מוזען נאָך יעדען טאָג געבאָדען ווערען אַזוי ווי קליינע בייבים.

ק ל י י ד ע ר. — זאָבאַלד אַ קינד קען אַרומלויפען און איז געוואוינט צו ציכטיגקייט, זאָל מען עס אָנפאַנגען צו פיהרען אין קאָלירטע ראָמפּערס, אויב עס איז אַ באָי אָדער אַ מיידעל. די קאָלירטע זאַכען ווערען ניט אַזוי שנעל שמוציג און דער ראָמפּער פערהיט די וועש פון שמוציג ווערען ווען דאָס קינד וואַלגערט זיך אויפ׳ן פּלאָאָר. אויסער דעם פערטשעפּען זיך קינדער אין ראָמפּערס ניט אַזוי לייכט ווי אין קליידלעך און דערפאַר פאַלען זיי וועניגער.

אונטער־וועש זאָלען דיעזע קינדער ווינטער און זומער טראָגען פון קאָטען און וואָל. זומער נעהמט מען נאַטירליך עטוואָס לייכטערע, אָבער ניט גאַנץ קאַטענע, דען דאָס קינד קען זיך פערקיהלען. עטוואָס וואָל ציהט אין זיך אַריין די שוויים און פערהיט די הויט פון צו שנעלע אָפּקיהלונג.

ד אָ ס ב ע ט. — דאָס בעט, אין וועלכען דאָס קינד שלאָפט, זאָל זיין ריין און ווערען טעגליך געלופטערט. אַז די מוטער וויים ווי איינצוריכטען, וועט זי האָבען צייט צו וואַשען און צו קאָכען ווען דאָס קינד שלאָפט.

ר י י ד ע ן. — ניט אַלע קינדער הויבען אָן צו ריידען צו דער זעלבער צייט. פערשיעדענע ווערטער אָדער שטיקלעך ווערטער הויבען זיי אָן אַרויסצורעדען פון 7טען מאָנאַט, אָבער געוועהנליך קענען זיי ניט ריידען עטוואָס געלויפיג ביז זיי זיינען 2 יאָהר אַלט.

אַ ר ו מ ג ע ה ן. — עס גיט אויך ניט קיין בעשטימטע צייט ווען אַ קינד מוז אָנהויבען אַרומ־צוגעהן. עס פאַנגט געוועהנליך אָן צו געהן ווען זיינע פיסלעך זיינען שטאַרק גענוג דערצו. ווען אַ בייבי איז 6 מאָנאַט, הויבט עס אָן אויסציהען די פיסלעך און זיך צו פּראָבירען שטעלען אויף דער מוטער׳ס שויס. ווען עס איז אונגעפעהר אַ יאָהר אַלט, הויבט עס אָן אַליין צו שטעהן. עס זוכט אַליין זיך איינצוגעוואוינען און צו לערנען שטעהן און געהן, ווי נאָר עס פיהלט אין זיך די קראַפט דערצו. מען זאָל ניט צו פיעל נויטען אַ קינד אָנצופאַנגען אַרומצוגעהן, בעזאָנדערס ווען זיי זיינען פעט און זיי גיבען זיך ניט אַליין די מיה דערצו. ווען מען איילט זיך צופיעל אַ קינד צו לערנען געהן, הויבט עס אָפט אָן אַרומצולויפען בעפאָר די ביינער זיינען גענוג האַרט און קען דאַדורך קריגען קרומע פיס. מען קען דאָס געגוי זעהן ביי די קינדער, וואָס האָבען „ראַכיטיס“, די ענגלישע קראַנקהייט, ווייל זיי זיינען שלעכט גענעהרט. אָפט קענען אַזעלכע קינדער גאָר ניט שטעהן אויף זייערע פיס ביז אַ בעשטימטע בעהאַנדלונג מאַכט די ביינער שטאַרקער. נאָר אַ דאָקטאָר קען ריכטיג בעהאַנדלען אַזעלכע קינדער.

אויסגעדריקט פון די פלייש. דאַן פערטרינקען מיט אַ גלאָז מילך. אָדער 2) די זעלבע זאַפט אַרויפגעגאָסען אויף אַ ביסעל געקאָכטע גרייז און פערטרינקען מיט מילך. 3) אַ געקאָכטע איי מיט עטוואָס טרוקענע ברויט מיט פּוטער. אויסער דעם קען מען געבען צו פערבייסען אַ שטיקעל פּודינג פון רייז אָדער טאַפּיאָקע.

סאַפּער 5—6 אבענדס. — מילך מיט ברויט און אַ קאַשע פון גרויפּען.

וואָס אַ קינד פון 18 מאָנאַט ביז 2 יאָהר זאָל עסען.

פריהשטיק, 7 אוהר. — ענטוועדער 1) אַ געקאָכטע איי מיט ברויט און פּוטער און אַ גלאָז מילך אָדער 2) אירגענד איינע פון די פריהער אָנגעגעבענע גריצען מיט פיעל מילך.

מיטאָג, פון 12—1 אוהר. — 1) ענטוועדער געקאָכטע רייז אָדער אַ געבאַקענע קאַרטאָפעל בעגאָסען מיט אַ ביסעל סאָס פון פלייש אָדער דעם אויסגעקוועטשטען זאַפט פון פלייש און אַ גלאָז מילך, אָדר 2) היהנער־זופּ, אָדער זופּ פון שעפּסענע פלייש פערקאָכט מיט רייז אָדער פּערל־גרויפּען, עטוואָס ברויט מיט פּוטער און אַ שטיקעל פּודינג פון רייז מיט מילך, אָדער 3) אַ קליינע שטיקעל פון זעהר קליין צושניטענע בייליק פון אַ טשיקען אָדער אַן אינדיק אָדער אַ שטיקעלע ביפסטייק אָדער געבראָטענע פלייש אָדער פיש. אַלעס אָבער זעהר קליין צושניטען. ברויט מיט פּוטער און אַ גלאָז מילך.

סאַפּער, 5—6 אוהר. — 1) ברויט מיט מילך, 2) ברויט מיט פּוטער, אַ גלאָז מילך און אַ טעלערעל גריץ.

וואָס אַ קינד פון 2 ביז 3 יאָהר זאָל עסען.

פריהשטיק, 7—8 אוהר. — ענטוועדער 1) אַ קליינע פּאָרציאָן פון אירגענד אַן ארט גריץ מיט פיעל מילך, ברויט מיט פּוטער, אָדער אַ געקאָכטע איי און ברויט מיט פּוטער.

דער צווייטער מאָלצייט 11 אוהר. — 1) אַ גלאָז מילך מיט פּוטער מיט ברויט, סאָדאַ אָדער אַנדערע קרעקערס, 2) אָדער עטוואָס פליישיגע זופּ מיט ברויט.

דינער אום 2 אוהר. — ענטוועדער אַ שטיקעל געבראָטענע עוף אָדער זאָנסט פלייש, זעהר קליין צושניטען מיט עטוואָס געמאשטע (צוריבענע) פּאַטייטאָס מיט אַ ביסעל סאָס און ברויט מיט פּוטער דאַצו. צום פערבייסען אַ שטיקעל פּודינג פון רייז, פון טאַפּיאָקא, קאָסטארד אָדער די פאָלגענדע געקאָכטע אָדער רויהע פרוכטען: סטראָבערים, גרייפּס, אַ פּיטש (נאָר נעהמט אַרויס די ביינדלעך), די סאָק פון אָראַנדזש, געקאָכטע עפּעל.

סאַפּער 6 אוהר. — מילך מיט סאָדאַ־אָדער אַנדערע קרעקערס און אַ טעלער קאַשע. ברויט מיט פּוטער.

ווי מען קאָכט דאָס עסען פאַר אַ קינד. — די גריצען און די גרינסען מוזען לאַנג געקאָכט ווערען, פּאַטייטאָס לאַנג געבאַקט און געקאָכט. עס גיט צו קויפען „פּיירלעס קוקערס“, דאָס הייסט אַזעלכע אויוועס, אויף וועלכע מען קאָכט זעהר לאַנג און פּאַסט אָהן פייער. מען קען דאַרום לאָזען קאָכען די גריץ די גאַנצע נאַכט. זיי זיינען בעקוועם און פערשפּאָרען הייצונג. מען קען אַ קינד געבען אַנשטאָט פּוטער, בוימאויל (אָליוו אָיל), אָנשטאָט פּוטער געמישט מיט אַ פּאָטייטאָ אָדער מיט קאַשע. דאָס איז נאַרהאַפט און העלפט צו האָבען שטוהלגאַנג.

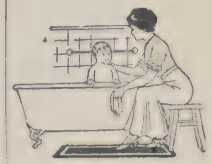
שלעכטע געוואוינהייטען ביים עסען. — ווען אַ קינד זיצט ביים טיש מיט גרויסע, זאָל מען איהם ניט געבען פון דאָס עסען וואָס מען דערלאַנגט פאַר די גרויסע. אַ לעק פון עסען וואָס מען גרייט אָן פאַר ערוואַקסענע, קען דעם קינד פערשאַטען און קראַנק מאַכען. ווען מען געוואוינט ניט איין אַ קינד צו קריגען עטוואָס פון טיש, וועט עס גאָר ניט ערוואַרטען מען זאָל איהם עטוואָס געבען. אַז אַ קינד קלאָגט זיך, אַז עס איז הונגעריג צווישען דער צייט פון זיינע מאָהלצייטען, גיט איהם אַ שטיקעל ברויט אָדער אַ קרעקער. עס איז די בעסטע זאַך צו עסען צו רעגולערער צייט. ווען מען געוואוינט ניט איין אַ קינד צו עסען אין צווישען, וועט מען ניט דאַרפען נאָכדעם איהם דערפון אָבצוגעוואוינען. עס איז ניט נויטיג צו געבען אַ קינד עסען אין די קאַרס אָדער אויפ'ן סטריט. קינדער טהוען וואָס מען געוואוינט זיי צו טהאָן; ווען איהר גיט זיי עטוואָס צו עסען איין מאָל אויפ'ן גאַס, וועלען זיי דאָס נעכסטע מאָל ווידער בעטען און אַזוי זיך איינגעוואוינען דערצו. אָבער אַז אַ קינד קריגט צו עסען נאָר צו אַ בעשטימטער צייט, האָט עס גענוג און מען דאַרף קיין אויסנאַהמע ניט מאַכען.

לאָזט ניט די בייבי עסען ביים טיש

דער שלאָף. — די קינדער אין די ערשטע יאָהרען נויטיגען זיך נאָך אין פיעל שלאָפען. מען זאָל זיי לעגען שלאָפען אום 6 אָדער האַלב נאָך 6 און האַלטען דעם פענסטער אָפען. ביז זיי זיינען 18 מאָנאַט זאָל מען זיי נאָך לעגען שלאָפען אין דער פריה און נאָכמיטאָג. נאָכדעם איז גענוג פאַר זיי איינמאָל צו שלאָפען. מען זאָל זיי קיין מאָל ניט האַלטען אויסער'ן הויז שפּעטער ווי די צייט וואָס מען דאַרף זיי לעגען שלאָפען. עס איז ניט ריכטיג אַרויסצופאָהרען מיט קליינע קינדער אַזוי ווייט, אַז מען זאָל דאַרפען קומען אַהיים אַכט־ניין אַ זייגער אָדער נאָך שפּעטער. די קינדערשע יאָהרען דויערען ניט לאַנג און די עלטערען מוזען שוין אָפּפערען זייער פערגעניגען ביז די קינדער זיינען גרויס גענוג אום פערגעניגען צו האָבען. אַז מען האַלט שפּעט אויף קליינע קינדער, ווערען

קאַפּיטעל 4.

אַ קינד וואָס הייבט אָן אַרומצולויפען



קינדער הויבען אָן אַרומגעהן געוועהנליך צו אַ יאָהר און באַלד נאָכדעם הויבען זיי שוין אָן אַרומצולויפען. אַ קינד, וואָס מען האָט גוט גענעהרט, וואָס איז געוואוינט געוואָרען רעגעלמעסיג צו עסען און צו שלאָפען און וואָס איז געהאָדעוועט געוואָרען אין פרישע לופט, וועט איבערהויפּט ניט אַזוי אָפט קראַנק, און אפשר ווערט עס קראַנק, ווערט עס שנעלער געזונד. ווען אַ מוטער האָט ניט אויפגעפּאַסט אויף דיעזע וויכטיגע זאַכען, ווערט אַ קינד קראַנק אָפטער און עס נעהמט לענגער ביז עס ווערט געזונד און ער קען שנעלער שטאַרבען פון אַ קראַנקהייט.

די גרעסערע קינדער בענויטיגען זיך אין די זעלבע אויפפּאַסונג ווי די קליינע; זיי ברויכען פרישע לופט, גוטע עסען און ריינליכקייט. זיי הויבען אָן צו עסען אַנדערע זאַכען ווי די קליינע בייבים, און זיי קענען שוין טהאָן פיעל זאַכען, וועלכע די בייבים קענען ניט. דיעזער קאַפּיטעל לערענט ווי זיך צו בעגעהן מיט קינדער וואָס לויפען שוין אַרום.

דער גרונד פון לעבען ווערט געלעגט ביז אַ קינד איז אַ יאָהר אַלט, אָבער דער צווייטער יאָהר איז אַזוי וויכטיג ווי דער ערשטער. דאָס קינד איז אפילו עלטער, אָבער עס ברויכט אַזוי גוט אויפגעפּאַסט צו ווערען ווי אין ערשטען יאָהר. מען מוז אָנפאַנגען צו זאָרגען עס שטאַרק און געזונד צו ערציהען, עס זאָל זיין קרעפטיג, ווען עס וועט עלטער ווערען און דאַרפען געהן אין סקוהל.

דער צווייטער זומער. — פאַר אַ מוטער, וואָס פּאַסט גוט אויף אויף׳ן קינד, עקזיסטירט ניט דער צווייטער שרעקליכער זומער. אַ קינד, וואָס איז געווען ריכטיג בעהאַנדעלט אין ערשטען יאָהר, וועט דורכלעבען דעם צווייטען זומער אַזוי גוט ווי דעם ערשטען. דאָס עסען ווערט לייכטער פערדאָרבען זומער־צייט און איז אָפט דער גרונד דערפון, וואָס מען האָט אָפט טראָבעל דעם צווייטען זומער; מען מוז איינפּאַך אויפפּאַסען, אַז די מילך זאָל זיין פריש און אַז קיין פערדאָרבענעם עסען זאָל ניט אַריינקומען אין דעם קינד׳ס מויל.

קיין מילך
פיר קראַנקע קינדער

אַ פערדאָרבענער מאָגען. — ווען דאָס קינד פערדאַרבט זיין מאָגען, מוז מען איהם געבען נאָר באַרליי־וואַסער. עס וועט דעם קינד גאָר ניט שאַדען, ווען עס וועט אַ טאָג אָדער צוויי גאָר ניט קריגען צו עסען. ווען עס ווערט דעם קינד בעסער, גיסט מען צו מילך צו די באַרליי־וואַסער. דעם טאָג דורך קען דאָס קינד קריגען אַ פערטעל מילך געמישט מיט דריי־פערטעל באַרליי־וואַסער. טאָג נאָך טאָג גיסט מען צו מעהר מילך, ביז דאָס קינד קען אָנהויבען ביסלעכווייז צו עסען אַליין, וואָס עס האָט געגעסען איידער עס איז קראַנק געוואָרען. דורך קאַסטאָר־אָיל און אויפהערען געבען עסען, בעזאָנדערס דורך אַוועקנעהמען פון מילך ראַטעוועט מען אָפט אַ קינד פון אַ שווערער קראַנקהייט און זאָגאַר אָפט פון טויט.

ווען אַ בייבי איז אַ יאָהר אַלט, קען מען אָנהויבען איהם צו געבען איניגע מעהר זאַכען. ווען עס איז געוואוינט געוואָרען פון דעם ניינטען מאָנאַט צו קריגען גריז, גיט מען יעצט אַן איי, אַ ביסעל זאַפט פון אַן אָראַנדזש, די סאָס פון געקאָכטע פלוימען, אַ ביסעל פליישיגע סופּ אָדער זאַפט פון פלייש. עס זאָל אָבער אַראָפּגענומען ווערען די פעטס. צו פופצעהן מאָנאַט מעג מען געבען אַ שטיקעל געבאַקענע פּאָטייטאָ. עס זיינען ווייטער אָנגעגעבען אין דער טאַבעלע זאַכען, וועלכע אַ יאָהריגער קינד מעג עסען; עס מיינט אָבער ניט, אַז אַלע זאַכען זאָל מען איהם אָנהויבען צו געבען אויף איין מאָל. איניגע וואָכען גיט מען אַ קינד איין טאָג אַ ביסעל געלכעל פון איי געמישט מיט ברויט צום פריהשטיק; דעם אַנדערען טאָג גיט מען איהם אַ לעפעלע אָראַנדזש־זאַפט. יוען דאָס ווערט גוט פערדייהעט פון קינד, קען מען איהם געבען מעהר יעדען טאָג, ביז ער קריגט אַ גאַנצע איי און זאַפט פון אַ גאַנצען אָראַנדזש יעדען מאָרגען. דאָס זעלבע מאַכט מען מיט זופּ, ביז דאָס קינד קריגט פאַר מיטאָג פליישיגע זופּ מיט באַרליי אָדער פאַרינאַ מיט געריסטעטע ברויט.

וואָס אַ קינד מעג עססען. — די נעקסטע טאַבעלע גיט אָן וואָס און ווען אַ קינד דאַרף עסען. מילך זאָל אַלע מאָל אויפגעקאָכט און שנעל אָבגעקיהלט ווערען.

וואָס אַ קינד פון אַ יאָהר ביז 18 מאָנאַט זאָל עסען.

פריהשטיק. — פון 6—7 אוהר מאָרגענס: ענטוועדער 1) אַ גלאָז מילך מיט ברויט, וואָס איז ניט פריש, 2) אָדער אַ קאַשע מיט אויטמיעל, מאַנע, האָבערנע אָדער אַנדערע גרויפּען אָדער איינע פון די פערשיעדענע אונגעקאָכטע פודס וואָס מען פערקויפט. דאַריבר גיסט מען אַרויף די מילך ריין אָדער געמישט מיט וואַסער — ווי דאָס קינד איז איבערהויפּט געוואוינט צו טרינקען, אָדער 3) אַ ווייכע געקאָכטע אָדער געפּויטשטע איי (ד. ה. אַריינגעוואָרפען אין קאָכעדיגע וואַסער אָהן די שאָלאַכץ) מיט עטוואָס ברויט און אַ גלאָז מילך.

מיטאָג. פון 12 ביז 1 אוהר. — ענטוועדער 1) עטוואָס ברויט בעגאָסען מיט זאַפט פון געבראָטענע פלייש (דאָס פעטע מוז אַראָפּגענומען ווערען) אָדער עטוואָס זאַפט וואָס איז דירעקט

קראַנקהייטען פון קליינע קינדער. בייבים, וואָס זויגען נאָך, קריגען זעלטען די אַנשטעקענדע קראַנקהייט, וואָס שלאָגען אַרויס אויפ׳ן הויט, ווי סקאַרלעט פיבער, מאָזלען און דערגלייכען.

ראַכיטיס, ענגלישע קראַנקהייט, קומט דערפון, וואָס מען גיט קינדער ניט די ריכטיגע נאַהרונג און די ביינער בלייבען צו ווייך. זיי פאַנגען אָן שפּעט אַרומצוגעהן און האָבען אָפט קרומע פיס. די ווייכע טהייל אויף דעם שפּיטץ פון די קאָפּ וואַקסט ניט אזוי שנעל צוזאַממען ווי ביי געזונטע קינדער. די קאָפּ שוויצט פיעל, די צייהנער בעווייזען זיך שפּעט, דאָס קינד הויבט ערשט שפּעט אָן צו ריידען. אַזעלכע קינדער זיינען קרענקליך, פערקיהלען זיך לייכט און שטאַרבען אָפט.

עס איז וויכטיג די קראַנקהייט פריהער צו דערקענען און צו ברענגען אַ דאָקטאָר.

אַלזאָ געדענקט די פאָלגענדע וויכטיגע זאַכען:

בייבים נויטיגען זיך אין פיעל שלאָף. עס איז גענוג און וויכטיג זיי איינצוגעוועהנען צו שלאָפען און עסען אין דער זעלביגער בעשטימטער צייט. זיי מוזען האָבען פיעל פרישע לופט און די זון. מען דאַרף אַ בייבי האַלטען וואַרים. מען דאַרף זיי האַלטען ריין.

מען דאַרף זיי אָנטהאָן ריין און איינפאַך.

זיי דאַרפען האָבען פרישע ריינע מילך.

זיי זאָלען געזויגט ווערען פון דער מוטער, ווען עס נאָר דאָ די קלענסטע מעגליכקייט דערצו.

מען זאָל געבען דער בייבי די נאַהרונג, וואָס דער דאָקטאָר, און ניט וואָס די שכן׳טע, זאָגט; מען זאָל ניט צו אָפט בייטען די נאַהרונג.

די מילך זאָל געהאַלטען ווערען אין אַן אייז־באָקס און צובערייט ווערען ווי דער דאָקטאָר הייסט.

בייבים דאַרפען האָבען וואַסער צו טרינקען.

עס איז וויכטיג, אַז אַ מוטער זאָל קענען דערקענען, אַז איהר קינד איז קראַנק.

צייהנער מאַכען איז ניט קיין קראַנקהייט.

מען זאָל ניט געבען אַ קינד, וואָס איז אינגער פון 9 מאָנאַט, קיין זאַך אויסער מילך און די זאַכען וואָס זיינען אָנגעגעבען אויף זייטע 18.

מען זאָל ניט געבען א קינד קיין ביער, פלייש, פרוכט אָדער פרעצעלס.

מען זאָל ניט געברויכען קיין ניפּעלס און קיין סיראָפּ אָדער מעדיצין אום צו בערוהיגען עס ווען עס שרייט.

מען קען געבען קאַסטאָר־אויל ווען דאָס קינד האָט דורכפאַל.

מען זאָל ניט האַלטען בייבים אויפ׳ן פלאָאָר; מען זאָל זיי ניט האַלטען וואו עס איז אַ צוג ווינד, און מען זאָל זיי ניט האַלטען נאָהענט פון מענשען וואָס האָבען אַ קאָלד.

קינדער ליידען אם מייסטען פון מאָגען־קראַנקהייטען, פון א קאָלד און פון קראַנקהייטען אין לופט־וועג (אין האַלז).

מאַכען אַ מאַנזשעט פון שטייפע פּאַפּיער איבער דער בייבי׳ס האַנד, כּדי ער זאָל ניט קענען איינ־בויגען די האַנד צוצוקומען צום מויל.

ציינער מאַכען איז ניט קיין קראַנקהייט. — די מייסטע געזונטע קינדער האָבען גאָר קיין טראָבעל, ווען זיי קריגען ציינער. מייסטענס איז אַ קינד קראַנק צו דער צייט פון ציינער קריגען דערפאַר, ווייל מען האָט איהם עטוואָס ניט ריכטיגעס געגעבען צו עסען. אַ קינד קען שנעלער קראַנק ווערען צו דער צייט וואָס עס מאַכט ציינער, אָבער די ווירקליכע אור־זאַכע איז אַן ערקעלטונג, אַ שמוציגע באָטעל, מילך וואָס איז פערדאָרבען געוואָרען אָדער דערגלייכען. דאָס קינד קריגט דעם ערשטען צייהנדעל אונגעפעהר צו 6—8 מאָנאַט. מאַנכעס מאָל טרעפט, אַז אַ צאָהן קומט אַרויס פריהער. צוערשט קומען אַרויס די אונטערשטע מיטעלסטע ציינער, נאָכדעם די אויבערשטע מיטעלסטע, נאָכדעם קומען די אַנדערע פיער פאָדערשטע ציינער. ווען די בייבי איז אַ יאָהר אַלט האָט עס מייסטענס פון זעקס ביז אַכט ציינער. **געדענקט אַז אַלערליי מעדיצינען, וואָס די פרויען ראַטהען אייך, העלפען גאָר ניט צו מאַכען דעם קינד קריגען לייכטער די ציינער.**

קראַנקע בייבים. — בייבים שטאַרבען אָפט אין די ערשטע מאָנאַטען. געוועהנליך איז עס פון שלעכטע פערדייאונג. דאָס קען מען אַם לייכטסטען זעהן פון דעם שלעכטען שטוהלגאַנג. אַ געזונטער בייבי האָט דורכ׳ן טאָג פון איין ביז פיער מאָל שטוהל, וואָס זעהט אויס געלבליך און גערוכט. ווען די בייבי ווערט קראַנק אויפ׳ן מאָגען, קריגט עס עפטער שטוהל, וועלכער זעהט אויס גרין און איז פול מיט שליים און ווייסע שטיקלעך פון אונפערדייהעטע מילך. די בעסטע זאַך, אַז מען דערזעהט אַזאַ שטוהלגאַנג, איז **אויפצוהערען געבען מילך און געבען דעם קינד בלויז איינפאַכע וואַסער אָדער באַרלייוואַסער.** אויך שאַדט עס ניט איינצוגעבען אַ לעפעלע קאַסטאָר־אויל. אַלערליי פּעטענט־מעדיצינס און סיראָבּס קענען זיין שעדליך, זאָגאַר גיפטיג פאַר דער בייבי. דאַרום גיט קיין זאַך ניט אויסער קאַסטאָר־אויל, אָהן דעם דאָקטאָר. **עס איז זעהר וויכטיג וואָס פריהער צו וויסען אַז אַ קינד איז קראַנק.** פיעלע קראַנקהייטען וואָלטען גאָר ניט געקומען צו ווערען גע־פעהרליך, אַז די מוטער וואָלט עס גלייך בעמערקט. דורכפאַל און דאָס גאַנצע פערהאַלטען פון אַ קראַנקען קינד מוז דער מוטער באַלד אויפפאַלען: דאָס קינד ווערט אומעטיג, די אויגעלעך זיינען ניט קלאָר, עס זעהט אויס שלעפעריג, ווערט קאַפּריזנע, וויינט און שלאָפט ניט.

קאָליק. — אָפטמאָל קען מען אַליין בעמערקען, דאָס די קינדער האָבען שמערצען, ווייל עס האָבען זיך אָנגעקליבען גאַזען אין זייערע בייכלעך. דער בייכעל ווערט גרויס, דאָס קינד קריגט קאַלטע פיסלעך און צוקט זיי צוזאַמען. אָפטמאָל ווערען דיעזע שמערצען ערלייכטערט מיט איינינגע לעפעלעך הייסע וואַסער. נאָך שנעלער העלפט אַמאָל פינף טראָפּענס פּעפּסין (מען קויפט פערטשיילד׳ס עסענס אָוו פּעפּסין) אין הייסע וואַסער.

מעדיצין.—געברויכט קיין שום פּעטענט אָדער אַנדערע מעדי־צין אָהן אַ דאָקטאָר.

אַ קאָלד. — בייבים פערקיהלען זיך ווען זיי זיינען צוזאַמען מיט אַנדערע, וואָס האָבען ערקעלטונג, אָדער ווען מען נעהמט זיי אַרויס אויף דרויסען אָדער אין אַ קאַלטען צימער, ווען זיי זיינען צוהיצט, אָדער ווען מען האַלט זיי אין אַ צוג־ווינד און זייער הויט ווערט פּלוצלונג אָפּגעקיהלט. גאַנץ קליינע קינדער זאָל מען זיך ניט לאָזען שפּיעלען אויפ׳ן פּלאָאָר, בעזאָנדערס ניט ווינטער־צייט. לעגט עס אויפ׳ן בעט און פערצאַמט די בעט, אַז דאָס קינד זאָל ניט קענען אַראָפּפאַלען. דאָס בעסטע איז צו האָבען אַ קינדער־בעטעל מיט הויכע ווענטלעך. דאָס קינד זאָל ווערען אַרומגעלעגט מיט קישענס, עס זאָל זיך ניט אָפּשלאָגען אָן די ווענטלעך. מען קען צוגעוועהנען דאָס קינד אַזוי זיצענדיג אָדער ליגענדיג זיך צו שפּיעלען שטילערהייד מיט אַ געוועהנליכער זאַך, צום ביישפּיעל, מיט אַ קלאָוז־פּין. מען קען אַ גאַנץ קליין קינד, וואָס ליעגט אין אַ באַסקעט, אַוועקשטעלען מיט׳ן באַסקעט אויפ׳ן פּלאָאָר, ווייל די ווענד פון דעם באַסקעט שיצען דאָס קינד פון צוג־ווינד. מען קען זיך לייכט איבערציינגען, אַז עס איז קעלטער אויפ׳ן פּלאָאָר ווי אין אַנדערע טהיילען פון צימער. מען קען פּראָבירען האַלטען אַ טערמאָמעטער אַ ווייילע אויפ׳ן פּלאָאָר, דאַן אויפ׳ן וואַנד און לעבען סילינג, וועט מען זעהן, אַז וואָס העכער, איז אַלץ וואַרימער. קינדער, וואָס זיצען ניט אויפ׳ן פּלאָר ווינטער־צייט, פערקיהלען זיך טאַקע פיעל זעלטענער.

ווי צו בעהאַנדלען אַ קאָלד. — ווען אַ קינד האָט אַ קאָלד איז גוט איהם איינ־צוגעבען אַ לעפעלע קאַסטאָר־אָיל און אַריינלאָזען אין נאָז מיט אַ דראַפּער עטליכע טראָפּען אַלבאָלין. קינדער קריגען אָפט אַ קאָלד פון אַנדערע. ווען אַ בייבי קריגט איינמאָל אַ שטאַרקען קאָלד, קען עס נאָכדעם עפטער זיך ווידער פערקיהלען. מען מוז זעהר גוט אַכטונג געבען אויף אַזעלכע בייבים. קליינע קינדער ווערען לייכט קראַנק אויפ׳ן מאָגען פון צו פיעל אָדער צו ווייניג נאַהרונג. צוויי־טענס קומען ביי קינדער אָפט פאָר פערשיעדענע קראַנקהייטען פון די לופט־וועג: בראָנכיטיס, קרופּ, לונגען־ענטצינדונג, קייך־הוסט וואָס איז אַנשטעקענד, זיינען די געוועהנליכע

נאַכט, די מילך ווערט פערדאָרבען, ווען מען האַלט עס וואַרים א לענגערע צייט; ניט נאָר זויער־געווארענע מילך איז שעדליך פאַר דער בייבי; עס קענען פאָרקומען קליינע פערענדערונגען אין די מילך, וועלכע מאַכען עס געפעהרליך פאַר׳ן קינד.

ווי צו קויפען צובערייטע מילך (מאָדיפייד). — עס זיינען דאָ פלעצער, וואו מען קען קויפען פערטיגע, צובערייטע מילך פאַר קינדער, וועלכע עס איז שוין אפילו פאַנאַנדערגעגאָסען אין באָטעלעך. מען רופט די פלעצער מילך־דיפאָוס. ביז אַ בייבי איז 6—8 מאָנאַט אַלט, זאָל מען איהם קיין אַנדער זאַך ווי מילך ניט געבען. נאָכדעם קען מען איהם געבען אַ שטיקעל האַרטע ברויט אָבצולעקען. אויב עס איז גוט ענטוויקעלט און האָט שוין איינינגע צייהנער, קען מען איהם אָנפאַנגען צו געבען איין מאָל אַ טאָג געקאָכטע מאַנע־גרייפלעך (פאַרינא) אָדער אַנדערע גריץ, וועלכע מען מוז זעהר גוט אַ שעה לאַנג קאָכען. דאָס שטיקעל ברויט זאָל מען אויך געבען דעם קינד צו דער צייט וואָס עס קומט איהם אוים סיי ווי סיי צו עסען, ניט עס איינגעוועהנען דעם גאַנצען טאָג צו האַלטען עטוואָס אין מויל.

צובערייטעטע פודס (פערשיעדענע קינדער מעהלס). — ווען מען געברויכט צו לאַנג נאָר אַנדערע קינדער־פודס און קיין מילך, קענען די קינדער קריגען די ענגלישע קראַנקהייט (אַ קראַנקהייט, וואָס בעשטעהט דאַרין, וואָס די ביינער זיינען ביים קינד ניט האַרט גענוג, און דאַרום קריגט דאָס קינד קרומע פיסלעך. מען רופט עס אויך ריקעטס). אויסער דעם קען עס קריגען אַן אַנדער קראַנקהייט. דאָ מוז מען שוין פרעגען דעם דאָקטאָר און פאָלגען ווי ער הייסט טהאָן.

ציכטיגקייט. — ווען אַ בייבי איז 3 מאָנאַט אַלט קען עס שוין אויסגעלערענט ווערען צו האַלטען זיך ציכטיג. מען זאָל עס האַלטען יעדען טאָג צו אַ בעשטימטער צייט איבער אַ טאָפּ. באַלד ווי דאָס קינד קען שוין זיצען, איז דאָס בעסטע צו האָבען אַ קליינעם קינדער־שטוהל, אונטער וועלכען מען שטעלט דעם טעפּעל און מען לאָזט דאָס קינד זיצען צו אַ געוויסער צייט, ביז עס האָט שטוהלגאַנג. מען פּרובירט עס טהאָן נאָכ׳ן עסען און נאָכ׳ן אויפשטעהן. עס דויערט ניט לאַנג און דאָס קינד לערענט זיך אוים צו געבען צו וויסען, אַז עס וויל געהן שטוהלגאַנג. אַז אַ קינד איז געזונד, איז עס נאָר די שולד פון דער מוטער אויב זי דאַרף נאָך געברויכען פאַר איהם דייפּערס בייטאָג, נאָכדעם ווי ער איז אַ יאָהר און אַ האַלב אַלט. נאָך 18 מאָנאַט קען דאָס קינד אַרויסגענומען ווערען פון בעטעל אויך ביי דער נאַכט. מען טהוט דאָס געוועהנליך בעפאָר די מוטער געהט צו בעט. דאָס קינד געוועהנט זיך איין דערצו און כאַפּט זיך אפילו ניט אויף.

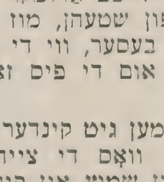
ווי אָנצוטהאָן דאָס קינד. — ווען אַ קינד איז 3—4 מאָנאַט אַלט הויבט מען אָן איהם אָנצוטהאָן אין קורצע קליידער. מען דאַרף מאַכען דעם אָנפאַנג אין אַ וואַרימען טאָג. אויך די אונטערשטע זאַכען בייט מען דאַן עטוואָס. מען טהוט אָן אַ בעלי־בענד און אַ געשטריקטע העמדעלע, דאַן אַ פּעטיקאָוט, וואָס מען שפּיליעט צו צו אַ וויסטעל און דאַריבער אַ קורצע קליידעלע. עס איז בעסער צוצושפּיליען דעם פּעטיקאָוט צום וויסטעל און ניט צונעהען, ווייל עס איז לייכטער צו בייטען די פּעטיקאָוט. ווען מען טהוט דאָס קינד נאָך אָן אַן אונטערשטע דרעסקע, האָט עס שוין די זעלבע צאָהל זאַכען, ווי עס האָט פריהער געטראָגען און וועט זיך ניט פערקיהלען. די אויבערשטע קליידעל קען מען מאַכען לייכטער אָדער שווערער. עס ווענדט זיך אָן וועטער: ווען עס איז וואַרים קען מען דעם קינד לאָזען אַרומגעהן אין גאַנצען אָהן דעם. ווען עס ווערט זעהר הייס, איז עס זאָגאָר שעדליך אָנצוטהאָן די בייבי אין צופיעל זאַכען. אין די זעהר הייסע טעג קען מען לאָזען די בייבי ליגען אין אָוועגד אין אַ דייפּער. נאַטירליך, אַז עס ווערט קיהלער, טהוט מען עס אָן אַביסעל מעהר.

ביינאַכט. — ביינאַכט טהוט מען דעם קינד אָן אַ נאַכט־העמדעל איבער דעם בעלי־בענד און דעם ריינעם דייפּער. מען האָט ניט נויטיג אָנצוטהאָן זאָקען אָדער נאַכט־הויזען. מען דעקט דאָס קינד גוט איין און מען שפּיליעט צו די דעקע פוןביידע זייטען צום מאַטראַצעל, אַז עס זאָל זיך ניט אָפּדעקען אין שלאָף.

בייבי שיך—שיך זאָל מען ניט אָנטהאָן דעם קינד ביז עס הויבט אָן אַרומצוקריכען. די ערשטע שיך פאַר אַ קינד זאָלען זיין ברייט און ווייך, אַז דאָס קינד זאָל קענען לייכט אַרומקריכען. ווען די בייבי איז אונגעפעהר זעקס מאָנאַט און הויבט אָן מאַכען אַן אָנפאַנג פון שטעהן, מוז מען איהם אָנטהאָן שיכלעך מיט האַרטע זוילען. שיך אויף שנירלעך האַלטען די פוס בעסער, ווי די מיט קנעפּלעך. מען זאָל אַלע מאָל אָנטהאָן אַ קינד שיך וואָס זיינען גרוים גענוג, אום די פיס זאָלען קענען דאַרין וואַקסען.

אַלערליי ביינדלעך און אַנדערע זאַכען, וואָס מען גיט קינדער אין מויל, אום זיי צו בערוהיגען, זיינען ניט געזונד. אָפטמאָל ברענגען זיי דערצו, וואָס די צייהנער וואַקסען אוים קרום און געוועהנליך זיינען די זאַכען ניט ריין און ברענגען אַריין שמוץ אין קינד׳ס מויל. אום אַ קינד דערפון אָפּצוגעוועהנען, מוז מען עס איינפאַך אַוועקנעהמען און ניט צוריקגעבען. די זעלבע זאַך איז מיט זויגען אַ פינגער. עס קען לייכט פיהרען דערצו, אַז דער פינגער זאָל בלייבען פערקריפּעלט און דאָס קינד זאָל קריגען אַ קראַנקען מויל. אום אַ קינד דערפון אָפּצוגעוועהנען, דאַרף מען איהם אָנטהאָן הענטשקעס ווען מען לעגט עס שלאָפען. און אויך בייטאָג. די מיטענס זאָלען זיין ווייס, אַז מען זאָל זעהן ווען זיי ווערען שמוציג און זיי טאַקע באַלד אויסוואַשען. מען קען אויך

אונריכטיגע



ריכטיגע

גאָז, דורך וועלכען מען מוז דורכזייען;
מילך־צוקער, וועלכע מען קויפט פונטווייז;
א פּעקעל וואטע.

ווען דער דאָקטאָר הייסט געברויכען בארליי, קען מען קויפען די צובערייטע, וועלכע עס נעהמט נאָר 10 מינוטען צו קאָכען. די גראָבע בארליי מוז מען קאָכען 3 שעה.

האלט די אלע זאכען בעזונדער אויף א שעלף און געברויכט עס ניט צו קאָכען אנדערע זאכען. די האנדטיכער און טיכער, וועלכע מען געברויכט זיי צו רייניגען, זאָלען אויך בעזונדער געהאלטען ווערען. ווען איהר בערייט צו די מילך, נעהמט אוועק פון טיש אלע אנדערע זאכען. האָט נאָר ניט קיין שמוציגע געשיר אָדער, נאָך ערגער, א גארבעדזש־פּייל אָדער אן אש־פּייל אין דער נאָהענט. דערמאָהנט זיך, אז מילך ציהט צו שטויב, באצילען און אלערליי גערוכען, וואָס קען די בייבי קראנק מאכען. נעהמט קיין זאך ניט, וואָס איז ניט פאָלקאָם ריין; בערייט אלע מאָל אין דער־פריה דאָס עסען פאר א גאנצען מעת־לעת (24 שטונדען).

ווי מען מאכט צורעכט די מילך. —

1) מען נעהמט די בעשטימטע מאָס וואסער, מילך און צוקער, וועלכע דער דאָקטאָר האָט גערעכטהען, און מען גיסט עס אריין אין דעם אויבערשטען טהייל פון דעם דאָפּעלטען טאָפּ (דאָבעל באָילער) און מען שטעלט עס ארויף אויפ׳ן אויווען. אין אונטערשטען טהייל פון טאָפּ, וואו עס געפינט זיך די וואסער, קען מען אריינלעגען די ניפּעלס, אום זיי אויסצוקאָכען. ווען דאָס וואָס ער אין אונטערשטען טהייל הויבט אָן צו קאָכען, איז די מילך געוועהנליך פערטיג. אויף דיעזער ארט צו בערייטען הייסט פאסטאָריזירען. די מילך גופא דארף ניט קאָכען, אויסער אז דער דאָקטאָר הייסט, אז עס זאָל אויפגעקאָכט ווערען.

2) ווי מען וואשט די באָטעלס: וועהרענד די מילך ווארימט זיך, קען די פרוי וואשען די באָטעלס. זי נעהמט דערצו א לאנגע בערשטעל און זייף־וואסער. נאָכדעם זאָלען די באָטעלס ווערען איייניגע מאָל אויסגעשווענקט. דאן שטעלט מען די באָטעלס צו טריקענען אומגעקעהרטערהייד אויף א ריינעם ברעטעל אָדער אויף א ריינע שטיק פּאפּיער, וואָס מען לעגט אויפ׳ן טיש. שמוציגע באָטעלס מאכען דער בייבי קראנק. די באָטעלס זאָלען אויסגעקאָכט ווערען וועניגסטענס צוויי מאָל א וואָך אין א גרויסען טאָפּ. עס איז נאָך בעסער זיי אויסצוקאָכען יעדען טאָג.

3) אריינגיסען די מילך אין די באָטעלס: ווען די מילך איז פערטיג גיסט מען עס אריין אין פּיטשער און פון פּיטשער דורך א פאָנעל אין די באָטעלס. אין יעדען באָטעל ווערט אריינגעגאָסען אזוי פיעל וויפיעל דאָס קינד דארף אויסטרינקען אויף איין מאָל. יעדע באָטעל ווערט פעסט פערשטאָפּט מיט א שטיקעל וואטע, אזוי דאָס די לופט זאָל ניט קענען צוקומען. די קאָרקען פון וואטע זאָל מען ניט געברויכען מעהר ווי איין מאָל. ווען מען האָט צורעכט געמאכט מעהר מילך, ווי עס איז נויטיג אום אָנצוגיסען אזוי פיעל באָטעלס וויפיעל די בייבי דארף אויס טרינקען דורכ׳ן מעת־לעת, גיסט מען עס אריין אין אן עקסטרא־באָטעל. עס מאכט זיך א מאָל, אז א באָטעל ווערט צובראָכען אָדער די מילך גיסט זיך אויס, איז גוט צו האָבען אנאנדערע. אויב מען האָט נאָך איייניגע באָטעלס, מוז מען די איבעריגע מילך אריינגיסען אין די ריין־געוואשענע גרויסע מילך־באָטעל, גוט פערמאכען און שטעלען אויפ׳ן אייז. מען גיסט אריין די מילך אין די באָטעלס יעדעס מאָל ווען עס איז די צייט די בייבי צו קאָרמענען.

4) ווי מען בעגעהט זיך מיט די באָטעל־ניפּעלס: די ניפּעלס מוזען אויסגעקאָכט ווערען יעדען מאָרגען. נאָך דעם זאָל מען זיי אריינלעגען אין א קאָפּ מיט באראסיק עסיד וואסער און צודעקען מיט א סאָסער. ווען עס זיינען דאָ 2 קינדער אין איין פאמיליע, וואָס נעהמען א באָטעל, מוז מען זייערע ניפּעלס האלטען סעפּרעט. נאָכדעם ווי א ניפּעל ווערט בענוצט, זאָל מען עס אריינווארפען אין א כלי מיט וואסער און עטוואָס סאָדע. דאָרט זאָלען די ניפּעלס ליגען ביז דעם אנדערען מאָרגען, ווען מען קאָכט זיי אויס. ווען מען קען עס בעהויפּטען, איז בעסער צו האָבען אזוי פיעל ניפּעלס, וויפיעל באָטעלס מען ברויכט דורכ׳ן טאָג.

5) ווי צו האלטען די טעפּ: מען זאָל גוט אויסוואשען דאָס גאנצע געשיר, וואָס מען געברויכט צום צובערייטען די מילך. דעם טאָפּ זאָל מען גוט אויסטריקענען איבער דעם פייער, אז ער זאָל ניט פערראָסטעט ווערען. אלע לאפּען און דער סטריינער זאָלען ווערען גוט אויסגעוואשען און ארויסגעהאנגען צו טריקענען; אלעס, וואָס בעריהרט די מילך, זאָל זיין פאָלקאָמען ריין.

6) נאָכדעם ווי די מילך איז אָבגעקיהלט, זאָל עס ווערען געשטעלט אין אייז־באָקס. ווען מען האָט ניט קיין עקסטרא אייז־באַקס, קען מען עס האלטען אין פעמילי־אייז־באָקס, אָבער אין א בעזונדערען פּלאץ, אום די באָטעלס זאָלען ניט צובראָכען ווערען.

7) ווי צו ווארימען די באָטעלס: ווען די צייט צום קאָרמענען קומט, שטעלט די באָטעל אין א טאָפּ מיט ווארימע וואסער, אום אָנצואווארימען די מילך. גיסט נאָר קיין־מאָל ניט אריין אין א פענדעל, אום עס צו ווארימען; האלט נאָר ניט די באָטעל ווארים די גאנצע

מען זאָל קיינמאָל ניט אויפהערען צו זויגען אָהן דעם דאָקטאָר׳ס ראטה.

אַז אַ בייבי מוז אויפגעהאָדעוועט ווערען מיט אַ באָטעל, וועט דער דאָקטאָר זאָגען ווי די מילך זאָל צובערייט ווערען. די נעהרונג וואָס מען גיט דער בייבי, מוז ענטהאַלטען די זעלבע זאכען, וואָס די מילך פון אַ פרוי ענטהאַלט.

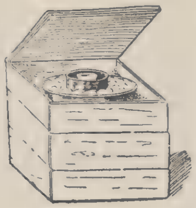
עס מוז זיין פריש. עס איז אויסגעפונען געוואָרען, אַז קוה־מילך איז די בעסטע זאַך אָנשטאָט פרויען־מילך. עס איז בעסער ניט צו געברויכען די מילך פון איין קוה, דען אַ קוה קען זיין קראַנק אָדער די איינע קען עסען אַזעלכע זאַכען, וואָס מאַכט איהרע מילך שלעכט פאַר אַ בייבי. די מילך זאָל ווערען געמישט מיט אַזוי פיעל וואַסער און פערזיסט מיט אַזוי פיעל צוקער ווי דער דאָקטאָר הייסט. דאָס הייסט צובערייטעד (אויף ענגליש: מאָדיפייד) מילך. מאַנכעס מאָל געברויכט מען אַנדערע פודס מיט די מילך אָדער פאַר זיך פאַר אַ קורצער צייט. אָבער יעדענפאַלס דאַרף אַ פרוי ניט וועקסלען אַליין אַלע ווײַלע די פוד — זי מוז זיך נאָכפרעגען ביים דאָקטאָר. פיעלע מאָל טרעפט עס, אַז בייביס שטאַרבען דערפון, וואָס מען בייט צו אָפט די פוד.

דעם דאָקטאָר׳ס ראטה. — אַז איהר זייט ניט אימשטאַנדע צו האָבען אַ פּריוואַט־דאָקטאָר, זיינען דאָ גענוג דיספּענסערים און דאָקטוירים פון דער באָארד אָוו העלטה, ביי וועלכע מען קען זיך נאָכפרעגען. פאָלגט וואָס דער דאָקטאָר הייסט אייך. בערעכענט זיך, אַז ער ווייס יעדענ־פאַלס בעסער ווי אייער שכן׳טע. די מילך, וואָס אייער שכן׳טע בערייט צו פאַר איהר קינד, קען זיין שלעכט פאַר אייער קינד, דען עס גיבען ניט קיין צוויי בייביס גלייך; וואָס איין קינד פער־דייהעט, קען דעם אַנדערען שאַדען.

דער דאָקטאָר איז די זיכערסטע פּערזאָן, וואָס קען אייך זאָגען וועלכע פוד צו געבען. ער וועט אייך זאָגען פּונקט וויפיעל וואַסער און וויפיעל צוקער איהר מוזט צוגעבען, אום צו בערייטען די מילך ריכטיג, אַז די בייבי זאָל געדייהען.

ווי מען דאַרף האַלטען די מילך. — אַז מען האַלט ניט די מילך אין אייז־באַקס, ווערט עס זויער. די באָטעלס מיט מילך זאָלען אַלע מאָל זיין פערקאָרקעוועט און ווען מעגליך זאָל מען זיי האַלטען אויף אַ בעזונדערען אָרט אין אייז־באַקס. אָפענע מילך־באָטעלס דאַרף מען ניט לאָזען שטעהן אין קיך, וואו שטויב פאַלט אַרום און די מילך ווערט וואַרים. מילך ציהט צו פער־שיעדענע גערוכען. עס מוז ניט גראַד זויער ווערען אום צו זיין שעדליך. אָפטמאָל איז די מילך אין אַ צושטאַנד, וואָס עס איז נאָך ניט זויער, אָבער דאָך שוין שעדליך פאַר דער בייבי.

אַן אייז־באַקס פאַר מילך, וואָס מען קען אַליין מאַכען. — אויף דעם בילד זעהט איהר אַ ביליגען אייז־באַקס, וואָס מען קען אַליין פערטיג מאַכען, אום דאָרט צו האַלטען די מילך. נעהמט אַ געוועהנליכע הילצערנע באַקס, נאָגעלט אָן צום דעקעל צעהן בויגען צייטונגס־פּאַפּיער, שטעלט אַריין אין מיטען פון דער באַקס אַ בלעכענעם עמער און אין מיטען פון עמער אַ ניי שטיקעל פּייפּ פון אַן אויוועז. אַ מילך־באָטעל לאָזט זיך אַריינשטעלען אין דעם פּייפּ און פאַר 5 סענט אייז קען אַרומגעלעגט ווערען אַרום דער פּייפּ. דער רוים, וואָס בלייבט צווישען דעם פייל און די זייטען פון קאַסטען, ווערט אָנגעשאָטען מיט סאָדאָסט. ווען אַזאַ באַקס שטעהט צוגעמאַכט, בלייבט די מילך דאַרין פריש. אַזאַ אייז־באַקס מוז געהאַלטען ווערען זעהר ריין. מילך זאָל מען קיינמאָל ניט לאָזען שטעהן אונבעדעקטערהייד, צי מען האַלט עס אין אייז־באַקס אָדער ניט.



ווי צוצובערייטען די מילך. — קוקט זיך איין אויף דער טאַבעלע. מאַנכע בייביס קענען עסען עטוואָס מעהר און אַנדערע עטוואָס וועניגער. אָבער געדענקט, אַז איהר מוזט איהם ניט געבען צו פיעל. געברויכט ניפּעלס מיט קליינע לעכלעך. דאָס קינד מוז ניט עסען צו גיך, ווייל עס קען דערפון קראַנק ווערען. עס איז די הויפּט־זאַך אַזוי פאָרצובערייטען מילך אַקוראַט ווי דער דאָקטאָר הייסט, פערענדערט אַליין ניט די מאָס. זייט ריינטליך ווען איהר מאַכט צורעכט די מילך. פאָלגענדע זיינען די זאַכען, וועלכע איהר האָט נויטיג צורעכט צו מאַכען די מילך. האַלט זיי בעזונדער פון אַנדערע געשיר.

אַ קאָפּ פאַר די ניפּעלס, וועלכע מען געברויכט דורכ׳ן טאָג;
אַ צוויי־קוואָרטיגען דאָבעל־באָילער;
אַ צוויי־קוואָרטיגען פּיטשער;
אַ בערשטעל פאַר די באָטעלס;
אַזוי פיעל באָטעלס וויפיעל מאָל דאָס קינד זאָל געקאָרמעט ווערען דורכ׳ן גאַנצען טאָג. (קויפט די רונדע באָטעלס, אויף וועלכעס איז דאָ די צאָהל פון די אונצען);
אַ גלעזערנע מאָס;
אַ טוץ ניפּעלס מיט זעהר קליינע עפענונגען (מען קען קויפען ניפּעלס גאָר אָהן עפענונגען און זיי דורכשטעכען אַליין מיט אַ נאָדעל, וואָס עס ווערט פריהער געהאַלטען אויפ׳ן פייער ביז עס ווערט רויט, אָבער מען מוז עס מאַכען זעהר פאָרזיכטיג);
אַ קליינע פאָנעל (לייקע) אַריינצוגיסען די מילך אין די באָטעלס;

די פאָלגענדע טאַבעלע גיט אָן וויפיעל און ווי אָפט צו זויגען אָדער קאָרמענען דאָס קינד, און וויפיעל אַ קינד דאַרף וועגען צו פערשיעדענע צייטען אין זיין ערשטען יאָהר לעבען:

דאָס עלטער	קאָרמענען ביי טאָג	קאָרמענען ביי נאַכט	וויפיעל מאָהל קאָרמענען אין מעת-לעת	וויפיעל אונץ יעדען מאָהל	וויפיעל אונץ אין אַ מעת-לעת	וויפיעל זאל דאָס קינד וועגען
ט ע ג	י ע ד ע	וויפיעל מאָהל				פונט
1טען-4טען	2 שעה	2	6-10	1-2	10-15	7-7½
5טען-7טען	2 שעה	2	10	1-2	10-15	
וואכען						
2טע	2½ שעה	2	8	2-2½	15-35	
3טע	3 שעה	2	8	2-3½	15-35	
4טע-8טע	2½ שעה	1	7	2½-4	25-40	
מ אָ נ אַ ט						
3טען	2½ שעה	1	7	3-5	28-42	12¼
4טען	3 שעה	1	6	3½-5½	28-42	13¾
5טען	3 שעה	1	6	4-6	28-42	14¾
6טען-10טען	3 שעה	0	5	5-8	30-45	
11טען	4 שעה	0	5	6-9	35-45	18¾
12טען	4 שעה	0	4	7-9	35-45	20½

מען קען אזוי צוגעוועהנען אַ בייבי, אַז עס זאָל זיין פינקטליך מיט דעם עסען, דאָס גאַנצע קליינע לעבען זאָל זיך פיהרען פינקטליך ווי אַ זייגער. דאַן קען די מוטער אויך ריכטיג אויסרעכענען די צייט, וואָס עס בלייבט איהר פאַר דער הויז־אַרבייט. די צייט צום קאָרמענען אין דער געגעבענער טאַבעלע איז אזוי איינגעריכטעט, אַז עס זאָל ניט שטערען דעם שלאָף פון קינד מאָרגענס און נאָכמיטאָג. עס איז ניט נויטיג צו קאָרמענען דאָס קינד דעם ערשטען מאָל גראַדע אין דער אָנגעגעבענער מינוט. אַ מאָל כאַפּט זיך דאָס קינד אויף עטוואָס שפּעטער, אָבער מען קען דאָך אזוי איינריכטען, אַז דאָס קינד זאָל זויגען און טרינקען יעדען טאָג אין דער זעלבער צייט. אַז דאָס קינד ווערט עטוואָס עלטער און מען וויל פערלענגערען די צייט צווישען יעדעס מאָל קאָרמענען, שפּיעלט מען זיך מיט דעם קינד, מען גיט איהם אַ וואַנעלע און אזוי געוועהנט מען עס צו וואַרטען עטוואָס לענגער. מען זאָל ניט אויפזועצען דאָס קינד גלייך נאָכ׳ן עסען. זאָל עס בלייבען ליעגען גאַנץ רוהיג, ווייל אַז מען זעצט אָדער שטעלט זיי אויף, קענען זיי ברעכען.

וויפיעל צו געבען נאַהרונג. — מאַנכע בייבים קענען פערדייהען עטוואָס מעהר און אַנדערע וועניגער. די, וואָס זויגען, נעהמען געוועהנליך אזוי פיעל ווי זיי קענען נאָר אין 5 ביז 20 מינוטען. זויגען זיי מעהר ווי זייער מאָגען קען האַלטען, דאַן ברעכען זיי באַלד אָפּ. עס טרעפט זיך, אַז אַ קינד נעהמט נאָר אַ ביסעל און הויבט זיך אָן צו שפּיעלען אָדער שלאָפט באַלד איין. אין אייניגע מינוטען כאַפּט עס זיך אויף און הויבט אָן צו וויינען. די מוטער, וויסענדיג, אַז עס האָט פריהער וועניג געזויגט, גיט איהם ווידער די ברוסט. אזוי איבערפיטערט מען אָפט א קינד. עס איז די בעסטע זאַך, דאָס ווען אַ קינד נעהמט ניט גענוג אויף אַ מאָל, איהם דאָך ניט צו געבען ווידער ביז דער ריכטיגער צייט. דאַן געוועהנט עס זיך באַלד איין צו זויגען גענוג, אום ניט צו בלייבען הונגעריג.

ווי מען וועגט אַ קינד. — דער בעסטער מיטעל צו וויסען, אויב אַ בייבי טרינקט גענוג, איז צו זעהן אויב עס ווערט שווערער אויפ׳ן געוויכט. מען דאַרף וועגען אַ בייבי אַלע וואָך. מען שטעלט אַ קערבעל אויף אַ געוועהנליכער וואָג־שאָל און מען בינדט עס פעסט צו. ווען מען האַלט ביים באָדען דאָס קינד, וויקעלט מען עס איין אין אַ לייכטע זאַך און מען וועגט דאָס. נאָכדעם ציהט מען אָפּ וואָס דער באַסקעט מיט׳ן דעקעלע וועגען. פיעלע בייבים פערליערען אין געוויכט די ערשטע צוויי וואָכען נאָך דער געבורט. דאָס זאָל אייגענטליך ניט זיין דער פאַל, ווען מען גיט זיי גענוג וואַסער צו טרינקען. יעדענפאַלס נאָך די 2 ערשטע וואָכען זאָל אַ קינד צונעהמען אונגעפעהר פון 4 ביז 7 אונצען אַ וואָך (פון אַ פערטעל ביז אַ גענויעם האַלב פונט). ווען מען זעהט, אַז דאָס קינד נעהמט ניט צו אַפילו קיין אַכטעל פונט צוויי וואָכען נאָך דער רייהע, זאָל מען נאָכפרעגען ביי אַ דאָקטאָר, אַפילו ווען דער שטוהלגאַנג פון קינד איז ניט שלעכט. עס איז מעגליך, אַז דאָס קינד קריגט ניט גענוג פון דער ברוסט אָדער אַז דער מוטער׳ס מילך בעקומט ניט דעם קינד. עס קען אויך זיין, אַז דער מוטער׳ס מילך איז פערענדערט געוואָרען. עס קען אייניגעס געטהאָן ווערען, אום דער מוטער׳ס מילך צו ערהאַלטען אויף אַזאַ אַרט, אַז עס זאָל זיין גוט פאַר דער בייבי. דער דאָקטאָר איז די ריכטיגע פּערזאָן, אום צו געבען די עצה. שרעק, זאָרג, אויפרעגונג פון יעדער אַרט קען פערשאַטען דער מוטער׳ס מילך און מאַכען דאָס קינד קראַנק. עס איז זיכערער זיך צו בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

מעג מען עס אַרויסנעהמען שוין צו צוויי וואָכען. דאָס קינד זאָל געהאַלטען ווערען און געשיצט פון ווינד. אין אַ קאַלטען טאָג קען מען אַריינלעגען אין קערעדזש אַ פלאַש מיט הייסע וואַסער, און אָנגעוואַרימטען ציגעל אָדער אַ ביגעל־אייזען. אין מאַנכע פעלע איז בעסער, אַז אַ קינד, וואָס ווערט געבאָרען אין ווינטער ווען דאָס וועטער איז זעהר שלעכט, ווערט ניט אַרויסגענומען אין דרויסען ביז עס ווערט וואַרים. אַזאַ קינד קען מען אָנטהאָן אַזוי ווי אויף אַרויסצוגעהן און אַוועקלעגען אין אַ צימער, וואו די זון קומט צו, ביי אַן אָפענעם פענסטער. דאָס איז צו דער זעלבער צייט אויך בעקוועם פאַר דער מוטער, וועלכע קען טהאָן איהרע אַרבייט. ווען מען וואוינט אין אַ קאַנטרי, קען מען די בייבי האַלטען אויפ׳ן פאָרטש. ווען עס שלאָפט אויף אַזאַ אַרט, קריגט עס פרישע לופט. אַ בייבי קען שלאָפען בייטאָג אויף דרויסען, ווינטער און זומער, אַזוי לאַנג ווי עס איז נאָר געשיצט פון ווינד און גוט אָנגעטהאָן. פערגעסט ניט, אַז דאָס קינד בלייבט רוהיג אויף איין אָרט און פיהלט דאַדורך די קעלט מעהר ווי אַ דערוואַקסענער, וואָס געהט אַרום. דאָך ווען אַ בייבי איז וואַרים אָנגעטהאָן, שאַדעט איהם ניט די קאַלטע לופט. ווען דאָס קינד איז גוט איינגעדעקט, קען עס שלאָפען ביי אַן עטוואָס געעפענטען פענסטער אין דער קאַלטעסטער נאַכט. אַז דאָס קינד איז נאָר וואַרים גענוג אָנגעטהאָן, וועט עס וואַקסען און גערייהען פון פרישע לופט. פרישע לופט קורירט פיעלע קראַנקע קינדער און העלפט געזונטע בעסער צו פערדייהען דאָס עסען. ווען מען וויל ניט דירעקט עפענען אַ פענסטער, קען מען האַלטען די לופט פריש דאַדורך, וואָס מען לעגט אַריין אַ ברעטעל, וואָס איז 2—3 אינטשעס דיק אונטער דער גאַנצער ברייט פון דעם אונטערשטען טהייל פון פענסטער. דאַן בלייבט אַ שפּאַלט צווישען דעם אונטערשטען און דעם אויבערשטען טהייל, דורך וועלכען עס געהט שטענדיג אַריין פרישע לופט און עס קען ניט זיין קיין צוג.

די זון איז זעהר נויטיג פאַר דער בייבי, אָבער מען מוז האַלטען די בייבי אַזוי, אַז דער שיין פון דער זון זאָל ניט פאַלען אויף די אויגען.

פרישע לופט פאַר אַ קינד איז אַזוי וויכטיג ווי נאַהרונג.

וואַסער. — בייבים זיינען אָפט דורשטיג, בעזאָנדערס ווען עס זויגט. גיט דעם קינד גענוג געקאָכטע אָבגעקיהלטע וואַסער צו טרינקען. גיט איהם ניט די וואַסער בעפאָר דעם זויגען (אויסער ווען דער דאָקטאָר פעראָרדענט עס דאַן צו געבען). אָבער גיט איהם צו טרינקען וואַסער צווישען איין מאָל זויגען און דעם אַנדערען. אָפטמאָל וויינט דאָס קינד נאָר, ווייל עס איז דורשטיג. פּרובירט איהם געבען וואַסער און עס וועט זיך בערוהיגען.

זויגען די בייבי. — יעדע מוטער מוז זויגען איהר קינד, ווען דאָס געזונד ערלויבט עס נאָר. דאָס איז איהר וויכטיגסטע פליכט. ווען זי זויגט ניט דאָס קינד, טהוט זי איהם אונרעכט. געזונטע קינדער, וואָס מען זויגט, שטאַרבען זעלטען אין די קליינע יאָהרען. אָבער פיעלע קינדער, וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט אַ באָטעל און פערשיעדענע פּעטענט־פוד, שטאַרבען אָפט, ווען זיי זיינען ווענינער ווי אַ יאָהר אַלט. די מילך פון דער מוטער איז די נאַטירליכע נאַהרונג פאַר׳ן קינד.

די מוטער זאָל זיך געבען די גרעסטע מיה צו זויגען דאָס קינד.

ווי די מוטער וואָס זויגט זאָל זיך אויפפאַסען. — נאָך איידער די בייבי ווערט געבאָרען, זאָל די מוטער זאָרגען צו זיין אַ גוטע אַם. זי זאָל גוט עסען, האַלטען ריין די בריסט און די ניפּעלס (וואָרצלען) און טרינקען פיעל מילך. נאָך דעם קינפּעט זאָל די פרוי ערשט רעכט זעהן גוט צו עסען און צו האָבען פרישע לופט. רעגעלמעסיגע בעוועגונג אין הויז, ווען די פענסטער זיינען אָפען, און אין דרויסען אַזוי אָפט ווי מעגליך, איז אויסגעצייכענט פאַר די מילך. גענוג שלאָפען, גענוג מילך טרינקען, עסען פיעל גרויפּען זיינען אַלץ מיטלען אום די זויגענדיגע פרוי צו ערהאַלטען געזונד. אַ בייבי, וואָס האָט אַ געזונטע מוטער, האָט מעהר מעגליכקייט אויסצוואַקסען געזונד. ביער און אַנדערע געטרענקע וואָס האָבען אין זיך אַלקאָהאָל, זאָל אַ פרוי וואָס זויגט טרינקען נאָר דאַן, ווען דער דאָקטאָר הייסט איהר.

מען זאָל זויגען צו אַ בעשטימטער צייט. — מען מוז גערענקען, אַז אַ בייבי דאַרף טרינקען צו אַ געוויסע צייט. מען זאָל ניט בייטען די צייט פון זויגען. צום ביישפּיעל, ווען די בייבי איז קליין און זויגט אַלע 2½ שעה, זאָל מען עס ניט פערקירצען אויף 2 אָדער 1½ שעה. גלייך ווי אַ קינד ווערט געבאָרען,. זאָל מען עס צוגעוועהנען צו טרינקען רעגעלמעסיג; זיי וועלען זיך באַלד איינגעוועהנען אויפצוכאַפּען פון שלאָף צו דער צייט, ווען מען דאַרף זיי קאָרמענען. מען זאָל ניט קאָרמענען די בייבי יעדעם מאָל ווען עס כאַפּט זיך אויף ביי דער נאַכט. די בייבי זאָל ניט שלאָפען אין זעלביגען בעט מיט דער מוטער. עס איז געוועהנליך אונרוהיג, ווען עס שלאָפט צוזאַמען מיט דער מוטער, און די מוטער, אום איהם שטיל צו האַלטען, גיט איהם די ברוסט די גאַנצע נאַכט. אַז אַ בייבי שלאָפט דורך די גאַנצע נאַכט, זאָל עס ניט געוועקט ווערען צום טרינקען. מעהר קינדער שטאַרבען פון צופיעל עסען, ווי קראַנק ווערן פון צו ווענינ עסען.

איין אין באָראַסיק עסיד וואַסער. די וואַטע וואַרפט מען גלייך אַוועק. די אויערן וואַשט מען אויך מיט אַ שטיקעל וואַטע איינגעטונקט אין באָראַסיק וואַסער זעהר לייכט. נאָכדעם זאָל מען אויסווישען די אויערן מיט אַ טרוקענע זאַך. פאַר׳ן נאָז נעהמט מען אויך אַ שטיקעל צוזאַמענגעדרעהטע וואַטע אָדער אויף אַ טוטפּיק אָנגעדרעהטע וואַטע. דאָס מוז אַלץ געמאַכט ווערען לאַנגזאַם און פאָרזיכטיג, דען די אויגען, דער נאָז, די אויערן און דאָס מויל פון קינד זיינען זעהר דעליקאַט און מען מוז זיי זעהר שיצען..

די קאָפּ. — מען זאָל וואַשען דעם קינד׳ס קאָפּ אַלע טאָג. ווען עס מאַכט זיך אויפ׳ן קאָפּ אַ געלבליכע אָדער אַ ברוינע הויט, זאָל מען איינרייבען די קאָפּ ביינאַכט מיט אַ ביסעל וואַזעלין אָדער בוימעל. אין דער פריה, נאָכדעם ווי מען באָדט דאָס קינד, זאָל מען דורכבערשטען די קאָפּ מיט אַ ווייכע בערשטעלע. שטיקלעך הויט פאַלען דאַן געוועהנליך אַראָב. געברויכט ניט קיין שמעקענדע זייף פאַר׳ן קאָפּ. ביסלעכווייז געהט די דאָזיגע הייטעל, וואָס ווערט אַזוי בעהאַנדעלט טעגליך, אין גאַנצען אַרונטער. ווען אַזאַ הייטעל מאַכט זיך ווידער, מוז מען ווידער טהאָן די זעלביגע זאַך. אויב די קאָפּ ווערט אין גאַנצען בעדעקט אַזוי ווי מיט אַ הייבעל, פרעגט דעם דאָקטאָר, דען ווען מען פערלאָזט עס קען דערפון ווערען אַ קרעציגע קאָפּ.

אַלזאָ באָדט דעם קינד יעדען טאָג און האַלט די אויגען, נאָז, מויל און קאָפּ ריין.

די קליידער. — אַ קינד קען ניט זיין ריין אַפילו ווען מען באָדט עס, אויב מען פיהרט עס אין שמוציגע זאַכען. עס פיהלט זיך שלעכט, ווען מען לאָזט עס אין נאַסע דייפּערס אָדער קליידער; בייט די וועש און די קליידעל יעדען טאָג נאָכ׳ן באָדען. דער בייבי׳ס זאַכען, אויסער די דייפּערס, קען מען אַריינוואַרפען נאָכ׳ן באָדען אין דער וואַנעלע און עס אויסרייבען, אויסשווענקען אין ריינע וואַסער און אויסטריקענען — האָט דאָס קינד אויף מאָרגען פרישע, ריינע זאַכען צו איבערבייטען. די געשטריקטע העמדלעך דאַרף מען ניט פּלעטען. איידער מען טהוט אָן די וועש, מוז מען זעהן עס זאָל זיין טרוקען און וואַרים; ווען מען וואַשט זיי אָפּט, דאַרף מען ניט אַזוי פיעל קויפען. די פלאַנעלענע פּעטיקאָוט דאַרף מען אויסהיטען פון בענעצען. דאַן איז גענוג זיי צו וואַשען איין מאָל אַ וואָך. אָבער מען דאַרף זיי דורכלופטערען און די 3 פּעטיקאָוטס ווערען געביטען איינע נאָך די אַנדערע בייטאָג און ביינאַכט אַזוי אַז וואָס דאָס קינד טראָגט היינט בייטאָג זאָל עס מאָרגען טראָגען ביינאַכט. פלאַנעלע האַלט זיך לענגער, ווען מען וואַשט עס ניט צו אָפּט, און ווען מען הענגט עס אָפּט אַרויס אין דער לופט, ווערט עס אָפּגעפרישט. מען זאָל קיינמאָל ניט אָנטהאָן אַ קינד אין אַ שמוציגע זאַך ווייל מען וויל זיך ניט געבען די מיה דאָס צו וואַשען. עס איז שוין געזינטער צו לאָזען די בייבי ליגען איינגעוויקעלט אין אַ דעקעלע אָהן שום קליידער, ווי עס אָנצוטהאָן שמוציגע. אַ נאַסער דייפּער מאַכט דאָס קינד אונרוהיג. אַז אַ קינד איז זעהר אונרוהיג ביינאַכט, דאַרף מען נאָכזעהן צו דער נאַסער דייפּער איז פיעלייכט די אורזאַכע פון זיין שרייען, און מען בייט אום דעם דייפּער. געוועהנליך איז ביי קליינע קינדער ניט נויטיג צו בייטען דעם דייפּער עפטער ווי פאַר יעדעס מאָל קאָרמען. עס איז ניט נויטיג צו וועקען דאָס קינד ביי דער נאַכט אום צו בייטען דעם דייפּער, אויסער ווען דאָס קינד האָט שטוהלגאַנג.

דייפּערס זאָלען אויסגעוואַשען און געטריקענט ווערען בעפאָר מען געברויכט זיי צום צווייטען מאָל. דאָס וואַסער פון קינד ענטהאַלט אין זיך אַזעלכע שטאָף, וואָס רייצט די הויט, ווען עס ווערט אַפילו אויסגעטריקענט אויפ׳ן דייפּער און מען קען אָנמאַכען דעם קינד דאַדורך אַן אויסשלאָג. האַלט די דייפּערס אין אַ צוגעדעקטען געשיר. לאָזט די פליגען ניט צוקומען צו שמוציגע דייפּערס, דען פליגען קענען פון די דייפּערס פליהען צוריק אויף דער בייבי און עס קראַנק מאַכען. די בעסטע צייט פאַר דער מוטער צו וואַשען דעם קינד׳ס וועש, איז ווען דאָס קינד שלאָפט, ווייל דאַן קען זי אַרויסהענגען די זאַכען צו טריקענען אויפ׳ן זון, און דאָס קינד האָט אויף מאָרגען ריינע זאַכען. טהוט נאָר קיינמאָל ניט אָן אַ פייכטע זאַך אויפ׳ן קינד. מען קען פּראָבירען יעדע זאַך, וואָס מען האַלט ביים אָנטהאָן אויפ׳ן קינד, צולעגענדיג צום אייגענעם באַק, אום צו פילען אויב עס איז טרוקען און וואַרים. שמוציגע דייפּערס זאָל מען וואַשען וואָס שנעלער. מען קען געברויכען אַ בערשטעל אויסצורייבען די פערטריקענטע שטוהלגאַנג און דאַן אויסשווענקען דעם דייפּער און וואַשען צוזאַמען מיט די אַנדערע וועש. מען זאָל גוט אויסשווינקען די זייף פון די דייפּערס, ווייל די זייף רייצט די הויט פון קינד. די מוטער זאָל גוט אָבוואַשען איהרע הענד נאָכדעם ווי זי וואַשט דייפּערס. איין מאָל אַ וואָך זאָל מען די דייפּערס אויסקאָכען. דייפּערס, אונטערלאַגען און דעקעלעך, שאַלען, וואָס מען וויקעלט איין דאָס קינד, מוזען אויך ריין געהאַלטען און געלופטערט ווערען. אַזוי ווי זיי בערירהען ניט דעם קינד׳ס קערפּער, דאַרף מען זיי ניט אַזוי אָפּט וואַשען. מען דאַרף נאָר זעהן זיי זאָלען ניט האָבען קיין ריח. די בענדער פון די היטעלעך זאָלען אָפּט געוואַשען ווערען.

פרישע לופט. — פרישע לופט האַלט אויף דעם קינד׳ס געזונד און פיעלע קראַנקהייטען ווערען אַם בעסטען געהיילט מיט פרישע לופט. דאָס קינד זאָל ווערען גוט איינגעדעקט, און דאַן קען דער פענסטער פון צימער, וואו עס שלאָפט, שטעהן אָפען. ווען אַ קינד ווערט געבאָרען ווינטער־צייט, נעהמט מען עס געוועהנליך ניט אַרויס ביז עס איז אונגעפעהר אַ מאָנאַט אַלט; זומער־צייט

קאַפּיטעל 3.

די בייבי ביז עס ווערט אַ יאהר אַלט

דאָס וואַקסען פון דעם קינד. — כדי דאָס קינד זאָל געדייהען, מוז עס אויפגעפאַסט ווערען. די מוטער מוז פערווענדען פיעל צייט, אום דאָס קינד גוט צו האָדעווען און געזונטערהייד. יונגע בייביעס זיינען ווי בוימלעך. זיי פערלאַנגען מען זאָל זיי האַלטען וואַרים, ריין, מען זאָל זיי לאָזען רוהען, מען זאָל זיי געבען צור צייט עסען, אויך אָפטמאָל אַ ביסעל קיהלע וואַסער, מען זאָל זיי פערזאָרגען מיט פרישע לופט און מיט זון. דער פאָלגענדער קאַפּיטעל לערענט אייך ווי דאָס זאָל געשעהן.

די אויגען פון קינד. — יעדער דאָקטאָר וואַשט אויס די בייבי'ס אויגען, אום זיי צו שיצען פון בלינדהייט.

דאָס קינד זאָל געהאַלטען ווערען וואַרים. — נאָכדעם ווי מען וואַשט די בייבי אַרום און מען טהוט עס אָן צום ערשטען מאָל, מוז מען זעהן דאָס עס זאָל זיך פיהלען בעקוועם און וואַרים. גאַנץ קליינע קינדער שרייען אָפט, ווייל עס איז זיי צו קאַלט אָדער צו וואַרים. די פיסלעך און די הענטלעך זאָלען זיין וואַרים, און דאָס קען מען לייכט אויסגעפינען ווען מען טאַפּט זיי אָן. אַ געשטריקטע שאָל איז די בעסטע זאַך איינצואוויקלען אַ בייבי און דאַריבער קען מען נאָך אַרויפשפּרייטען די דעקעלע פון וואַטע און טשיז־קלאָטה, וועלכע מען מאַכט אַליין אין הויז, ווי עס איז בעשריעבען געוואָרען אין פאָריגען קאַפּיטעל. **האַלט דאָס קינד וואַרים!**

שלאָפענדעס קינד איינגעוויקעלט

דער שלאָף. — קליינע בייביעס שלאָפען פאַסט די גאַנצע צייט. וואָס גרעסער זיי ווערען, שלאָפען זיי אַלץ ווייניגער. ווען עס איז אייניגע וואָכען אַלט, געוועהנט עס זיך צו שלאָפען מעהר ביי־טאָג ווי ביי־נאַכט; באַלד געוועהנט עס זיך איין צו שלאָפען יעדען טאָג אין דער זעלביגער צייט. אַז די מוטער ווייס גענוי ווען די בייבי שלאָפט און ווען עס כאַפּט זיך אויף, קען זי בעסער איינטהיילען די צייט פאַר איהרע הויז־אַרבייט און קען זיך לאָזען אַ געוויסע צייט זיך צו בעשעפטיגען מיט דער בייבי. נאָך אייניגע וואָכען און דאָס קינד געוועהנט זיך צו שלאָפען פאַרמיטאָג, זיך אויפצוכאַפּען אין מיטען טאָג פאַר אַ פּאָר שעה און דאַן ווידער איינצושלאָפען פאַרנאַכט. מען זאָל זוכען עס צו געוועהנען צו שלאָפען גראַדע דאַן, ווען די מוטער מוז טהאָן איהרע הויז־אַרבייט. פאַרנאַכט זאָל מען דאָס קינד ניט לאָזען שלאָפען, כדי עס זאָל שלאָפען בעסער ביינאַכט. מען זאָל לעגען שלאָפען די בייבי ניט שפּעטער ווי זעקס אוהר. די פענסטער מוזען זיין אָפען און דאָס קינד וואַרים איינגעדעקט. ערשט ווען די בייבי ווערט עטליכע טעג אַלט, קען עס אָנפאַנגען צו שלאָפען ביינאַכט. נעהמט עס ניט אַרויס יעדען מאָל ווען עס שרייט. עס מאַכט זיך, אַז אַ בייבי ווערט אונרוהיג אין שלאָף און וויל מען זאָל עס אומדרעהען פון איין זייט אויף דער אַנדערער. עס איז בעסער, אַז דאָס קינד זאָל שלאָפען אָהן אַ קישען, נאָר זעלטען טרעפט זיך אַ קינד, וואָס קען ניט שלאָפען אַזוי ניעדריג. אַז מען וויל דאָס קינד זאָל זיך צוגעוועהנען אין אַ בעשטימטער צייט ניט צו שלאָפען, שפּיעלט מען זיך מיט איהם אייניגע טעג צו דער צייט. מען נעהמט עס אויפ'ן האַנד. אגב הענגט די צייט אויף־זיין אָפּ פון דער צייט פון קאָרמען און אַרויסנעהמען אין דרויסען. אין דער פריה, ווען די בייבי כאַפּט זיך אויף און ווערט געקאָרמעט, בלייבט עס געוועהנליך אויף. אָבער עס איז ניט נויטיג עס אַרויסצונעהמען פון בעטעל אָדער באַסקעט. מען קען עס צוגעוועהנען, ווען עס איז זאַט און פיהלט גוט, צו בלייבען ליגען און זיך שפּיעלען.

אַלזאָ די בייבי זאָל צוגעוועהנט ווערען יעדען טאָג צו שלאָפען אין דער זעלבער צייט בייטאָג און דורכצושלאָפען די גאַנצע נאַכט

באָדען אַ בייבי. — אַ בייבי פיהלט גוט, ווען מען האַלט עס וואַרים, שלאָפט גענוג און ווערט געהאַלטען ריין. מען זאָל באָדין אַ בייבי יעדען טאָג. איין מוטער האָט מעהר צייט צו באָדען דאָס קינד אין דער פריה, נאָכדעם ווי זי האָט זיך עטוואָס אַרומגעטהאָן אין הויז. אַן אַנדערע — פון אָווענד, נאָכדעם ווי זי האָט אויסגעקאָכט דעם סאַפּער. אייגענטליך איז עס ניט קיין גרויסער אונטערשיעד ווען צו באָדען אַ קינד, מען מוז נאָר זעהן עס צו באָדען פאַר'ן עסען און פאַר דער צייט ווען עס איז געוועהנט איינצושלאָפען. באָדט עס נאָר ניט באַלד נאָכ'ן עסען. מען זאָל אָפּוואַשען די הענד יעדעס מאָל ווען מען ריהרט זיך צו צום קערפּער פון דער בייבי, ווייל עס איז מעגליך, אַז די הענד זיינען ניט ריין און עס געפינען זיך אויף זיי באַצילען.

באָדען אין זאָמער.—ווען עס איז זעהר וואַרים אין דרויסען, קען מען, אויסער דער באָד, דאָס קינד איין מאָל אָדער צוויי מאָל אַרומוואַשען מיט אַ ספּאָנדזש. דורך דעם קען מען פערהיטען דאָס קינד פון צו קריגען אַן אויסשלאַג פון שוויים.

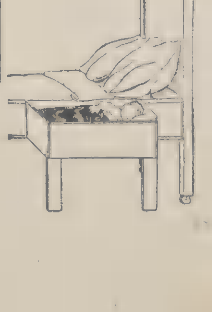
די אויגען, די אויערן און דער נאָז. — די אויגען זאָל מען אויסוואַשען מיט באָראַשיק וואַסער, ווי אָנגעציינט אין ערשטען קאַפּיטעל. דאָס מיילכעל זאָל ווערען פאָרזיכטיג אויסגעוואַשען מיט אַ שטיקעל וואַטע, וואָס מען וויקעלט אַרום דעם קליינעם פינגער און טונקט־

גאָז, אַן עמאַלירטען דוש־פען (אַ בעט־שיסעל), אַ סירינדזש וואָס האַלט 2 קוואָרט, 3 גרויסע אונטערלאַגען. ווען פאַרטיגי אונטערלאַגען זיינען צו טהייער פאַר אייך, קענט איהר זיי אַליין מאַכען פון פאַפּיער מיט וואַטע, וועלכע איהר בעדעקט פון אויבען מיט גאָז; אַ ראָבער שיעט אָדער אַ גרויסע שטיק אָיל־קלאָטה צו בעדעקען די גאַנצע בעט, אום צו שיצען דעם מאַטראַץ. ווען מען וויל געברויכען אַלטע לאַפּען, זאָל מען זיי גוט אויסקאָכען און זיי אַזוי בעהאַלטען, אַז זיי זאָלען בלייבען פאָלקאָמען ריין.

וואָס מען דאַרף אָנגרייטען פאַר דער בייבי. — ערשטענס מוז מען אָנגרייטען אַ דעקע, אין וואָס איינצואוויקלען די בייבי. **עס מעג זיין אַ שטיק פון אַן אַלטע דעקע, אָבער עס מוז זיין ריין.** דאַן דאַרף מען האָבען אַ וואַנעלע אָדער אַן אַנדער גרויסע געשיר, אום אָפּצוואַשען די בייבי. די זאַכען פאַר דער בייבי זאָלען זיין וואָס איינפאַכער און ניט טהייער. טהוט ניט אָן די בייבי אין צופיעל זאַכען. דאָס קינד פיהלט אונבעקוועם אין צו פיעל זאַכען און קען דערפון קראַנק ווערען. די לאַנגע קליידער זאָלען ניט זיין מעהר ווי 27 אינטשעס לאַנג פון פלייצקע ביז'ן זוים; ביז די בייבי איז איניגע וואָכען אַלט, מוז עס טראָגען אַ פלאַנעלענע בינדע. ווען עס ווערט עלטער, איז בעסער איהם אָנצוטהאָן אַ געשטריקטע בינדע פון וואָל און קאַטען; אַ געשטריקטע העמדעלע, דייפּערס פון „בוירדס איי" קאַטען, אַ פעטיקאָוט פון קאַטענוואָול און פון אויבען אַ ריינעם סליפּ פון לייכטע קאַטענע צייג. ווען מען וויל, קען מען איהם אָנטהאָן געשטריקטע שיכלעך, אָבער נויטיג איז דאָס ניט. קויפט פאָלגענדע זאַכען פון קאַטען און וואָול: 3 געשטריקטע בעלי־בענד ערשטער סייז, 3 געשטריקטע העמדלעך פון וואָל און קאַטען, 3 קאַטאָן־פלענעלענע פעטיקאָוטס. ווען איהר מאַכט זיי אַליין, זאָלען זיי זיין 27 אינטשעס לאַנג. נעהמט דערצו ניט קיין ריינע וואָלענע פלאַנעל. עס איז טהייער און לויפט איין. 4 קאַטענע סליפּס, וועלכע זיינען דאָ צו פערשיעדענע פרייזען פון 25 סענט אָן. דער געשטריקטער אַרנאָלד־סליפּ איז אויסגעצייכענט. דער בעסטער סליפּ פאַר דער בייבי זיינען די גאַנץ פליינע — די גאַרנירטע קאָסטען טהייערער און זעהען ניט אויס אַזוי נעט. 3 פּאָר קאַטען־וואָלענע זעקלעך אָדער 3 פּאָר וואָלענע שטיוועלאַך; 2—3 ראַפּערס איינפאַכע, לויזע, פון פלאַנעל. ביבס דאַרף מען נאָר קויפען, ווען דאָס קינד נויטיגט זיך דאַרין. 2 אָדער 3 טוץ דייפּערס. די בעסטע זאַך דערצו איז צו קויפען וואָס מען רופט „סאַניטאַרי בוירדס־איי", וועלכע מען קען האָבען צו פערשיעדענע פרייזען. עס לוינט זיך צו קויפען די בעסטע זאָרט, ווייל דאַן האַלטען די דייפּערס די גאַנצע צייט וואָס דאָס קינד נויטיגט זיך אין זיי. די דייפּערס זאָלען זיין 20 אינטשעס סקוועער. עס איז בעסער זיי צו זוימען מיט דער האַנד. אַ מאַשין־זוים איז האַרט. מען קען נוצען דערצו אַלטע ריינע לאַפּען, אָבער דאָס לוינט זיך ניט, ווייל זיי האַלטען ניט.

די בייבי זאָל האָבען זיין אייגענע בעט. עס איז אונגעזונד פאַר איהם צו שלאָפען מיט דער מוטער. עס איז שוין אָפטמאָל פאָרגעקומען, אַז די מוטער, אומדרעהענדיג זיך אין שלאָף, האָט דערשטיקט די בייבי. אַז די מוטער וויל האָבען דאָס קינד לעבען זיך, דאַן קען מען מאַכען אַ באָקס, אַזוי ווי אויף דעם בילד (פּיקטשור). די גרונד פון באָקס זאָל געמאַכט ווערען פון נעטץ־דראָט, וואָס לאָזט זיך לייכט רייניגען.

אַ באַסקעט פון וועש איז זעהר אַ גוטע בעט פאַר אַ בייבי; עס שיצט דאָס קינד פון אַ צוגווינד, מען קען עס לייכט איבערטראָגען פון איין אָרט אויף דעם אַנדערען, עס איז לייכט עס צו האַלטען ריין, ווען די בייבי הויבט אָן זיך צו זעצען איז עס אַ זיכערער פלאַץ וואו עס קען זיך ניט וועה טהאָן, אויך קען עס זיך שפּיעלען אין באַסקעט אָהן געפאַהר. מען זאָל אַריינלעגען אין קאָרב אַ מאַטראַצעל אָדער אַ קישען פון האָאָר, וואָס מען בעדעקט מיט אַ שטיקעל ראָבער־שיעט אָדער מיט אָיל־קלאָטה און דאַריבער לעגט מען אַן אונטערלאַגע. דאָס קינד זאָל ווערען וואַרים איינגעדעקט. מען קען אַליין מאַכען קליינע קווילטלאַך, ווען מען נעהמט וואַטע און מען בעדעקט דאָס מיט גאָז און מען נייהט עס דורך מיט וואָל, ווי גרויסע קווילטס ווערען געמאַכט. אַזעלכע קווילטעלעך וואַשען זיך גוט. מען דאַרף האָבען אַ זעלכע 3 שטיק. דאַריבער קען מען מען פערשפּרייטען אַ קאָלירטע דעקעלע פון קאַטען־פלאַנעל, וועלכע מען קען אויך וואַשען. זיי קאָסטען בלויז 60 סענט. מען קען אויך געברויכען אַ געשטריקטע שאָל.



אלזא געדענקט: ארומגעהן אין דרויסען און ארבייטען ביי אָפענע פענסטער איז בעסער פאַר דער פרוי ווי מעדיצין.

רוהע. — עס איז זעהר וויכטיג פאַר דער פרוי גענוג צו שלאָפען און האָבען דערביי די פענסטער אָפען, זי זאָל זעהן צו רוהען ווענינגסטענס א האַלבע שטונדע ביי טאָג און אזוי איינפיהרען, אז די קינדער זאָלען איהר ניט שטערען. דער קערפער ווערט געקרעפטיגט אין שלאָף.

די שוואַנגערע פרוי זאָל זעהן צו שלאָפען וויפיעל עס ווילט זיך איהר און ניט פערגעסען צו האלטען אָפען א פענסטער.

קליידער. — זי זאָל טראָגען לויזע קליידער, דאַן וועט זי זיך פיהלען בעקוועם ביי דער אַרבייט. און ווען זי געהט אַרום דרויסען, ווינטער־צייט, זאָל זי זיך קליידען ווארים, נאָר ניט צו שווער. זי זאָל ניט טראָגען קיין אונטערקליידער מיט בענדלעך און איבערהויפט קיין זאַך ניט, וואָס ציהט צוזאַמען וועלכען עס איז טהייל פון לייב. אין יעדען פעטערן־בוך געפינען זיך פעטערנס פאַר שוואַנגערע פרויען און יעדע פרוי קען לייכט מאַכען אַזעלכע קליידער פון ביליגען צייג. אַז מען לאָזט פאַנאַנדער די פאַלבען פון א סקוירט און מען זעצט אריין אין הינטערשטען טהייל פון פאַסעק (בעלט) א שטיקעל גומע־באַנד, קען מען געברויכען די סקוירטס וואָס ווערען שמאָל. עס איז נאַריש זיך צו מאַכען אונבעקוועם, אום שעהנער אויסצוזעהן. צו ווערען א מוטער איז אַזאַ בכבוד'ע זאַך, אַז די פרוי דאַרף זיך דערמיט ניט שעהמען. **די פרוי זאָל ניט טראָגען קיין ענגע זאַכען.**

די ציינער. — ביי א שוואַנגערער פרוי הויבען אָן אָפט צו פוילען די ציינער. מאַנכעס מאָל פאַלען זיי אַרויס נאָך דעם קינפּעט. דאָס קומט דערפון, וואָס די פערדייאונג ביי דער פרוי איז עטוואָס געשטערט. דער מאָגען ענטהאַלט מעהר זויערע ווי געוועהנליך און די זויערע שטויסט אַרויף און לעגט זיך אויף די ציינער און צופוילט זיי. מען דאַרף באַרשטען די ציינער איינינגע מאָל א טאָג. די בעסטע זאַך, מיט וואָס צו שווענקען דעם מויל, איז מילק אָוו מאַגניזיא, וועלכע מען קויפט אין אַפּטייק און מען מיישט עס מיט וואַסער. באַק־סאָדע קען אויך געברויכט ווערען צום שווענקען. זאָבאַלד ווי א פרוי געפינט אויס, אַז זי שוואַנגערט, זאָל זי לאָזען פּלאָמבירען ציינער, אויב זי האָט וועלכע צופוילטע. דאָס קען פערהיטען פון פערליערען די ציינער. האַלט די ציינער ריין וועהרענד דער שוואַנגערשאַפט, אַז זיי זאָלען בלייבען ביי אייך גאַנץ.

די האָאָר. — ווען מען פאַסט ניט אויף וועהרענד דער שוואַנגערשאַפט, פאַלט אָפט די האָאָר אויס אין קינפּעט. איין מאָל א מאָנאַט זאָל מען וואַשען דעם קאָפּ און יעדען אבענד זאָל מען אויסבאַרשטען די האָאָר. אַז די האָאָר זיינען זעהר טרוקען, דאַרף מען איינרייבען דעם גרונט א פּאָר מאָל א וואָך מיט וואַזעלין.

זיך באָדען. — עס איז זעהר וויכטיג פאַר דער פרוי צו וואַשען דעם קערפער און דורך דעם צו האַלטען אָפען די קליינע עפענונגען, וואָס געפינען זיך אין דער הויט (וואָס מען רופט די פּאָרען). דאָס איז זעהר א וויכטיגע זאַך פאַר דעם געזונד. ווען זי קען עס בעהויפּטען, זאָל זי נעהמען א וואַנע יעדען טאָג, און ווען ניט, זאָל זי זיך טעגליך אַרומוואַשען דעם גאַנצען קערפער.

די בריסט. — יעדע מוטער האָט א נאַטירליכען וואונש צו זויגען איהר קינד. די פרוי, וואָס גיט אַכטונג אויף איהרע בריסט בעפאָר דעם קינפּעט, פערשפּאָרט פיעל וועהטאָג, ווען זי פאַנגט אָן צו זויגען דאָס קינד. די בריסט און די וואָרצלען זאָלען געהאַלטען ווערען ווייך. האַרטע ניפּלען ווערען לייכט צושפּאָלטען און מאַכען אָן די גרעסטע שמערצען. עס איז גוט אָפּצואוואַשען די בריסט און די וואָרצלען יעדען טאָג און זיי גלייך נאָכדעם איינצורייבען מיט וואַזעלין. מיט אַלקאָהאָל איז בעסער ניט איינצורייבען.

בריסט זאָלען געהאַלטען ווערען ריין און זאָלען טעגליך ווערען איינגעריבען מיט וואַזעלין, אום זיי צו האַלטען ווייך.

דער דאָקטאָר. — אויב איהר זייט ניט אימשטאַנדע צו נעהמען א דאָקטאָר, פערשרייבט זיך בעסער אין א האָספּיטאַל, אָבער נעהמט ניט קיין הייבאַם. אויב איהר זייט אימשטאַנדע צו נעהמען א וואַרטס־פרוי, בעט דעם דאָקטאָר פון האָספּיטאַל ער זאָל אייך שיקען א נוירס. אַז די קינפּעטאָרין ווערט ניט גוט אויפגעפּאַסט, קען זי בלייבען קראַנק א לאַנגע צייט נאָך דעם קינפּעט און זי קען פערליערען דאָס קינד. אַז מען בעטראַכט זיך, אַז א פרוי נאָך א קינפּעט קען בלייבען אַזוי קראַנק אַז זי זאָל ניט זיין אימשטאַנדע צו אַרבייטען איהר גאַנץ לעבען, ווען זי ווערט שלעכט אויפגעפּאַסט אין קינפּעט, פערשטעהט מען, ווי וויכטיג עס איז צו האָבען די ריכטיגע בעהאַנדלונג.

אַלזאָ זעהט צו האָבען א דאָקטאָר אָדער געהט אין האָספּיטאַל, נאָר נעהמט ניט קיין הייבאַם.

וואָס מען דאַרף אָנגרייטען פאַר'ן קינפּעט. — ווען איהר בעשטעלט דעם דאָקטאָר, פרעגט איהם וואָס איהר דאַרפט צוגרייטען פאַר זיך. וואַרט ניט ביז דער לעצטער מינוט; האַלט די זאַכען אין הויז 2 מאָנאַט פאַר דעם קינפּעט. דאָס זיינען די זאַכען, וועלכע מען האָט געוועהנליך נויטיג צום קינפּעט און וועלכע מען קען קויפען אין יעדין אַפּטייק אָדער אין א גרויסע סטאָר, וואָס האָט א דראָג־אָבטהיילונג: 2 פונט אָבזאָרבענד קאַטען (ריינע וואַטע), 25 יאַרד

קאַפּיטעל 2.

וויא שוואַנגערע פרויען זאָלען זיך פערהאַלטען

א פרוי זאָל זיך ניט שרעקען צו ווערען א מוטער. — פיעלע פרויען האָבען מורא צו געבוירען א קינד. עס איז אַ נאַטירליכע און אַ געוועהנליכע זאַך פאַר א פרוי צו געבוירען קינדער. מיליאָנען קינדער ווערען געבוירען יעדעס יאָהר און די מוטער פון די קינדער בלייבען שטאַרק און געזונד.

ווי די מוטער דאַרף זיך פערהאַלטען. — מען דאַרף בעטראַכטען וואָס עס איז גוט פאַר דאָס קינד נאָך לאַנג בעפאָר עס ווערט געבאָרען. א פרוי, וואָס ערוואַרט צו האָבען אַ קינד, זאָל עסען איינפאַכע און געזונטע שפּייזען, אָבער מיט א מאָס: אַלערליי גרינסען, פרוכט, פלייש, פערשיעדענע גריצען, גוטע מילך, ברויט מיט פּוטער — אָט דאָס זיינען אַלץ גוטע זאַכען פאַר איהר צו עסען; פלייש נאָר איין מאָל א טאָג. געדענקט, אַז די פערדייאונג צו דער צייט איז ניט אַזוי גוט, ווייל די וואַקסענדע קינד דריקט עטוואָס אויפ׳ן מאָגען און געדערים פון דער מוטער; האָט די מוטער דאָס געפיהל, אַז דער מאָגען ווערט איהר צו פול נאָכ׳ן עסען, זאָל זי בעסער פרעגען דעם דאָקטאָר, וועלכע שפּייזען עס זיינען פאַר איהר בעסער. זאָל זי זיך ניט פערלאָזען אויף דער שכנה׳ס עצות. איבעריגענס זאָל יעדע פרוי אויפפּאַסען וועלכע שפּייזען בעקומען איהר ניט, אום זיי צו פער־מיידען. מען זאָל ניט צופיעל נאָכגעבען דעם פערלאַנג נאָך אונגעוועהנליכע און אונגעזונטע זאַכען (פּאָסטאַווקעס); מיט אַ ביסעל שכל און ווילען קען מען זיך דערפון צוריקהאַלטען. די פרוי זאָל זעהן צו האָבען יעדען טאָג שטוהלגאַנג.

זי זאָל ניט צופיעל עסען.

עס איז ניט געזונד פאַר איהר צו טרינקען ביער, שנאַפּס, וויין. עס איז אויסגעפונען גע־וואָרען, אַז קינדער, וואָס ווערען געבאָרען פון פרויען וועלכע טרינקען, זיינען שוואַכער און ווערען לייכטער קראַנק, און קיין מוטער, וואָס ווייס דאָס, וועט דאָך געוויס ניט וועלען צושאַרען דעם קינד אַן אונגליק.

די וואוינונג. — ווי פאַר דעם קינד אַזוי פאַר דער מוטער איז וויכטיג אַז די וואוי־נונג זאָל זיין ריינער ווי געוועהנליך און אַלע זאַכען פון קינד זאָלען געהאַלטען ווערען ריין. א בייבי קען קראַנק ווערען פון דער קלענסטער שטיקעל שמוץ, וואָס קען האָבען באַציללען; ווייל אַ באַציל, וואָס רופט אַרויס ביי אַ דערוואַקסענעם א לייכטע קראַנקהייט, קען פאַר אַן אַקאָרשט געבוירענעם קינד און פאַר די קינפּעטאָרינס ווערען זעהר געפעהרליך, וואָרים זיי זיינעןביידע צו שוואַך צו פיהרען אַ קאַמפּף מיט די באַציללען. ווען עס קומט די צייט פאַר דער פרוי צו געהן צו קינד, זאָל יעדער ווינקעל אין הויז, הויפּטזעכליך דער צימער וואו די בעט שטעהט, און די בעט גופא ווערען גרינדליך גערייניגט: אַרומגעוואַשען מיט זייף און וואַסער און מיט א דעזינפעקטאַנט.

די זון. — געדענקט, אַז די זון און פרישע לופט זיינען די בעסטע הויז־רייניגער, דען זיי דערלאָזען ניט, אַז די באַציללען זאָלען זיך פערמעהרען.

די וואוינונג, דאָס צימער און די בעט, **וואו די בייבי** ווערט געבאָרען, מוזען געהאַלטען ווערען ריין.

פרישע לופט. — אַ פרוי, וואָס איז שוואַנגער, ברויכט נאָך מעהר פרישע לופט ווי אַן אַנדערע. זי מוז פערזאָרגען די בלוט פאַר צוויי, און פרישע לופט האַלט די בלוט ריין. זי זאָל זיך אויפהאַלטען אַזוי פיעל ווי מעגליך אין דרויסען און ווען זי אַרבייט אין הויז, זאָל זי האַלטען די פענסטער אָפען.

אַרבייט. — אויב די פרוי אַרבייט אויף אַ פאַבריק, זאָל זי אויפהערען צו אַרבייטען די לעצטע 2 מאָנאַטען, ווייל עס איז בעוויעזען געוואָרען, אַז פרויען, וואָס אַרבייטען לענגער נאָך די פולע 7 מאָנאַטען, האָבען שוואַכע קינדער. די פרוי האָט נויטיג עקסטרא קרעפטען, ווען זי געהט צו קינד, און איבערהויפּט די גאַנצע צייט פון שוואַנגערשאַפט לעבט זי פאַר צוויי, דאַרום מוז זי טהאָן אַלעס, אום איהרע קרעפטען צו ערהאַלטען. זי מעג טהאָן איהרע הויז־אַרבייט, אָבער ניט אַר־בייטען אין אַ פאַבריק אָדער אויף אַ מאַשין.

פאַבריק אַרבייט אין די לעצטע 2 מאָנאַטען פון שוואַנ־גערשאַפט קען ווערען זעהר שעדליך פאַר דער פרוי און פאַר דאָס קינד.

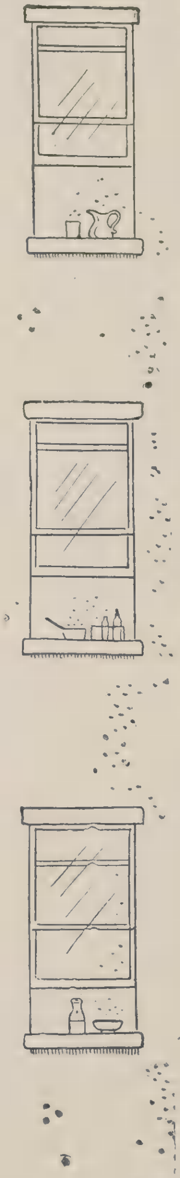
בעוועגונג. — די מוטער זאָל מאַכען בעוועגונג, אַרומגעהן אין דרויסען און אַרבייטען ביי אָפענע פענסטער איז דער בעסטער מיטעל, אום צו זיין געזונד און שטאַרק, צו האָבען אַ לייכטען קינפּעט און אַ געזונטע קינד. אַז מען טהוט הויז־אַרבייט, דאַרף מען פערמיידען צו הויבען שווערע זאַכען, צו קריכען אויף טשערס, טישען און לייטערס; די פרוי זאָל ניט נעהמען אויפ׳ן האַנד די עלטערע קינדער, ווייל זיי זיינען פאַר איהר צו שווער און זי קען דערפון אָנפאַנגען צו געהן צו קינד פאַר דער צייט, דורך וואָס זי קען זיך און דאָס קינד אין געפאַהר ברענגען.

אַרום 2 קאַפּס קאָכעדיגע וואַסער — אַז די וואַסער איז ניט קאָכעדיג צוגעהט ניט דער פּוידער — דאַן גיסט עס אַריין אין אַ באָטעל וואָס איהר האָט פריהער גוט אויסגעבריהט און פערקאָרקעוועט עס מיט אַן אויסגעקאָכטען קאָרק — האָט איהר צובערייטעטע באָריק־עסיד.

צו וואָס איהר קענט דאָס געברויכען. — 1) אויסצואוואַשען דעם מיילכעל פון די בייבי, 2) אָבצואוואַשען די ברוסט און די ווירצעלן פון דער מוטער ווען זי זויגט די בייבי אָדער די ראָבער־ניפּעלס, 3) צו וואַשען די בייביעס אויגען, 4) צו געבען די עלטערע קינדער צו גאָרגלען ווען עס טהוט זיי וועה אין האַלז, 5) אויסצושפּריצען דעם נאָז אָדער אויערן אָבצואוואַשען.

פרישע לופט. — פרישע לופט האָט קיין שום ריח (גערוך). לופט, וואָס האָט אַ ריח, איז ניט ריין. לאָזט ניט צו די לופט אין הויז זאָל ווערען שלעכט. זומער־צייט זאָלען די פענסטער אין גאַנצען אָפען זיין, ווינטער־צייט זאָל מען עפענען אין אַ רום מיט 2 פענסטער איין פענסטער פון אויבען און איינעם פון אונטען. ווען עס איז איבערהויפּט דאָ נאָר איין פענסטער אין אַ רום, מאַכט מען עס אָפען עטליכע אינטשעס פון אויבען און אַ פּאָר פון אונטען, אום צו בעשטימען אַקוראַט ווי פיעל צו עפענען, מוז מען זיך ריכטען נאָך דעם ווי פיעל פענסטער עס זיינען דאָ אין אַ רום, ווי גרויס די רום איז און ווי שטאַרק דער ווינד בלאָזט. יעדענפאַלס זאָל מען אַלע מאָל האַלטען אַ פענ־סטער אָפען אין אַ רום, וואו מען שלאָפט, אום אַריינצולאָזען פרישע לופט.

אַלזאָ, געדענקט, אַז שמוץ איז געפעהרליך, שמוציגע גאַסען, אונריינע וואַסער, אונריינע מילך — דאָס זיינען אַלץ זאַכען, וואָס ברענגען געפאַהר אין הויז. אום זיך צו שיצען פון אַזעלכע געפאַהרען, מוז מען ערשטענס אויפפּאַסען אויפ׳ן הויז גופא און צווייטענס אויף אַלץ, וואָס עס ווערט אין הויז אַריינגעבראַכט: ריינע וואַסער, ריינע מילך, ריינע סטריטס שיצען קינדער פון קראנקהייט.



גען און מאָסקיטעס קענען אָנשטעקען דעם קערפּער מיט פערשיעדענע קראַנקהייטען ווי, צום ביי־שפּיעל, שווינדזוכט, מאַלאַריאַ, געלבע פיבער (אַ זעהר געפעהרליכע קראַנקהייט וואָס קומט פאָר אין הייסע לענדער).

פליגען. — פליגען האָדעווען זיך אויף שמוץ, זיי זוכען זיך צו בעזעצען אויף גאַרביידזש־פּיילס, מיסט־קאַסטענס, אין וואַטער־קלאָזעטס און דערגלייכען שמוציגע ערטער. קומענדיג פון דיעזע שמוציגע ערטער קומען זיי אַריין אין הויז, שפּאַצירען אַרום אויף עסענוואַרג, אויף די ניפּעלס און באָטעלס, וואָס מען גיט נאָכדעם דער בייבי אין מויל. אָפטמאָל פאַלען זיי אַריין אין די מילך, טונקען זיך אָפּ און לאָזען דאָרט דערביי אייניגע באַצילען; זיי זעצען זיך אויף די שפּייז און לאָזען דאָרט איבער באַצילען פון טיפוס אָדער אַנדערע קראַנקהייטען. דאַרום זיינען פלעקען פון פליגען ניט נור מיאוס, זאָנדערן אויך געפעהרליך.

מאָסקיטאָס. — מאָסקיטעס וואַקסען אין שמוציגע, זומפּיגע פלעצער און אין וואַסער וואָס מען לאָזט שטעהן אַ לייננגערע צייט אָפּגעדעקטערהייט אין אַ יאַרד, מאַנכע פון זיי טראָגען אַרום אין זיך באַצילען פון מאַלאַריאַ און געלבע פיבער.

ווי זיך פון זיי צו פערהיטען. — ווער עס האָט סקרינס פאַר די פענסטער זאָל זיי בענוצען ווי עס ווערט נאָר וואַרעם, ווער עס האָט זיי ניט זאָל קויפען מאָסקיטאָ־נעטטינג, (אַזאַ דורכזיכטיגען שטאָף) און זאָל דאַמיט בעדעקען די פענסטער, דאָס וועט האַלטען די פליגען און מאָסקיטאָס אויסען הויז.

ווי צו האַלטען עסענוואַרג. — אַלע עסענוואַרג מוזען געהאַלטען ווערען אין אַ אייז באָקס צוגעדעקט. אויף אַזאַ אַרט בלייבט עס לייננגער פריש און געזונד; יעדע עסענוואַרג: פלייש, מילך, פרוכט ווערט שעדליך, ווען עס הויבט אָן צו פוילען ווייל עס ענטהאַלט דאַן די באַצילען וועלכע מאַכען קראַנק; קינדער ווערן נאָך שנעלער קראַנק פון אַזעלכע פערדאָרבענע שפּייזען ווי גרויסע.

ווי צו האַלטען די אייז באָקס. — איין מאָל אַ וואָך זאָל די אייז באָקס גרינדליך גערייניגט ווערן. פאַרגיסט מען וואָס אין אייז באָקס, זאָל מען דאָס גלייך אויסווישען; זו־מערצייט ווערט דאָס עסען בעזאָנדערס שנעל פערדאָרבען, און מען מוז זיך געבען עקסטראַ מיהע דאַן צו האַלטען די אייז באָקס ריין, אום דאָס עסענוואַרג זאָל דאַרין ניט פאַרדאָרבען ווערן. וויינינ־סטענס איין מאָל אַ וואָך זאָל מען דורכגיסען דורך די פּייפּס הייסע וואַסער און זיי אויסרייניגען מיט אַ בערסטיל וואָס האָט אַ לאַנגען גריף.

ריינע קליידער. — מען דאַרף זעהן זיך ריין צו האַלטען. אַלעס וואָס לאָזט זיך וואַשען (אויסער פאַרביגע און וואָלענע זאַכען) זאָל מען יעדע וואָך ניט נאָר אויסוואַשען, זאָנדערן אויסקאָכען. ווייל די וועש ווערט ערשט אמת ריין און פריי פון באַצילען ווען מען קאָכט זיי אויס; היץ טויטעט די באַצילען. אַזוי ווי שמוץ קאָן ווערען געפעהרליך דאַרף מען זעהן אַז די קליידער זאָלען זיין וואָס ריינער; וואָלענע זאַכען זאָלען אָפט אויסגעבאַרשטען ווערן, אָנגעפּייכטעט און אַרויסגעהאַנגען אויפ'ן זון.

ריינע הענד. — נאָך וויכטיגער ווי די קליידער איז צו האַלטען ריין די געזיכט און די הענד. מען זאָל ניט לאָזען קינדער זיך זעצען צום עסען ביז זיי וואַשען זיך אַרום, שמוציגע הענד קענען אָנשטעקען ריינע עסענוואַרג. שמוציגע פינגער זאָלען ניט אָנריהרען די מויל, די אויגען און איבערהויפּט ניט דאָס געזיכט. פאַרגעסט ניט אַז מיר קענען האָבען אויף אונזערע הענד באַצילען פון בעריהרען פערשיידענע זאַכען צ. ב. ש., זיך האַלטענדיג אָן אַ שטראָפּ אין אַ קאַר אָן וועלכע טויזענדע מענשען האַלטען זיך, עפּענענדיג טהירען און דאָס גלייכען. דער גאַנצער קערפּער מוז רעגעלמעסיג געוואַשען און געבאָדען ווערן, אום עס ריין צו האַלטען.

שמוציגע ערטער וואו קינדער שפּיעלען זיך. — קינדער שפּיעלען זיך אָפט אין שמוציגע ערטער, זיי זיצען אין אַ שמוציגע גאַס, אין אַ שמוציגען יאַרד נעבען אַ גאַרביידזש־קען, אויף וועלכע עס קלייבען זיך פליגען, זיי קריכען אַרום וואו קראַנקע האָבען אָנגע־שפּייט און וואו שמוציגע שיך האָבען פערשלעפּט מיסט אָדער אַנדערע שמוץ פול מיט באַצילען.

דער פּובליק טרינק בעכער. — דער פּובליק טרינק בעכער איז געוויס געוועזען געברויכט ביי מענשען וואָס האָבען באַצילען אין מויל, און ווען אַן אַנדערער טרינקט פון דעם בעכער האָבען די באַצילען די בעסטע מעגליכקייט איבערטראָגען צו ווערן אין דעם צווייטענס מויל; געברויכט אייער אייגענעם גלאָז אין אַ פּובליק אָרט. פּייפּער קאָפּס איז ביליג און בעקוועם.

דעזינפעקטאַנטס. — עס איז וויכטיג צו וויסען וואָס עס טויטעט די באַצילען אין שמוציגע זאַכען, אַזאַ שטאָף רופט מען דיזענפעקטאַנט. דער וויכטיגסטער דיזענפעקטאַנט איז הייסע וואַסער און זייף. די מייסטע דיזענפעקטאַנטס זיינען גיפטיג און זאָלען אַזוי געהאַלטען ווערען אין אַ הויז אַז קינדער זאָלען צו זיי ניט קענען צוקומען.

געוועהנליכע דיזענפעקטאַנטס. — באָראַסיק עסיד קאָן צוגעברייט ווערן און געהאַלטען ביי דער האַנד צו געברויכען ווען נויטיג, עס איז ביליג און מען קאָן קויפען אַ פונט אויף אַמאָל. נעהמט פיער טהעע־לעפּעל פון דעם פּוידער, שיט דאָס אַריין אין אַ פּיטשער און גיסט דערויף

דאס קינד

קאַפּיטעל 1 — די וואוינונג

א ריינע וואוינונג. — יעדע מוטער דאַרף פיהלען, אַז די היים, די וואוינונג, איז דער הויפּטפּונקט פון לעבען פאר די פאַמיליע, דאַרום איז עס וויכטיג אַזוי צו פיהרען דאָס הויז, אַז די גאַנצע הויז־געזינד זאָל האָבען די בעסטע געלעגענהייט לאַנג צו לעבען. עס איז דאָ א וויכטיגער גרונד פאר וואָס מען מוז האַלטען ריין די וואוינונג; עס איז ניט אום צו פאַרזאָרגען די הויזפרוי מיט ארבייט, נאָר ווייל עס איז געזונדער צו לעבען וואָס ריינער, און מענשען וועלכע לעבען אין א ריינע הויז האַלטען זיך טאַקע דורך דעם אליין אויך ריינער. פאַר קינדער איז עס נאָך וויכטיגער ווי פאַר גרויסע, אַז די מוטער זאָל האַלטען די הויז ריין, ווייל זיי אליין קענען דאָך אויף זיך ניט אכטונג געבען און די מוטער האָט די פליכט צו פערהיטען איהרע קינדער פון קראַנקהייט.

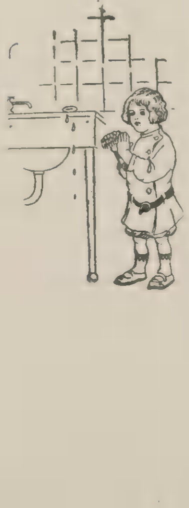
ריינינגען א וואוינונג. — מען קען ריינינגען א וואוינונג אויף א ריכטיגען און אויף א פאַלשען אופן. ווער עס ווייס ווי מען נעהמט זיך ריכטיג צו דער ארבייט, פאַרלירט ווייניגער צייט און האָט טאַקע אויף אַן אמת א ריינע הויז. ווער עס ריינינגט אויף'ן פאַלשען אופן פארשלעפּט געוועהנליך דעם שמוטץ און די שטויב פון איין אָרט אויף'ן אַנדערן און פאַרגעסט, אַז א הויז איז נור דאַן ווירקליך ריין ווען מען ווערט אין גאַנצען פּטור פון שטויב און פון שמוץ. די בעסטע מיטלען צו האַלטען א וואוינונג ריין און געזונד זיינען: א בעזעם, א פייכטע ווייכע טוך, פרישע לופט און די זון. שטויבט ניט מיט א טרוקענעם טוך אָדער מיט א פעדערוויש ווייל דערמיט פערשפּרייט איהר מעהר דעם שטויב; אום צום קעהרען די פלאָר נעהמט א פייכטען בעזים און שיט פאַנאַנדער נאַססע שטיקלאַך פּאַפּיער; דאָס ציעט איין דעם שטויב.

געשיר. — טעפּ מוז מען גוט אויסקאָכען און אויסשייערען, טעלערס און לעפלען מוזען געוואַשען ווערען אין הייסע וואַסער און גוט אָבגעווישט ווערן זיי זאָלען אויסזעהן ריין און שיין, טוט מען עס ניט, בלייבען אָפּט אויף די געשיר פּיצלאַך עסענוואַרג וועלכע הויבען מיט דער צייט אָן צו פוילען און ווירקען ווי גיפט.

קלאָזעטס. — קלאָזעטס דאַרף מען האַלטען ריין און אין אָרדנונג; פאַרנעהמט ניט די קלאָזעטס מיט זאַכען וועלכע איהר באַנוצט קיין מאָל ניט. וואַשט די קלאָזעטס ווייניגסטענס פּיער מאָל א יאָהר מיט הייסע וואַסער און מיט זייף.

גאַרביידזש־פּיילס. — מען מוז זיך געבען די גרעסטע מיהע דעם גאַרביידזש־פּייל, דעם סינק און דעם וואַטער־קלאָזעט ריין צו האַלטען, דען נור מיט ריינליכקייט קען מען זיי האַלטען פריי פון באַצילען. זייף און וואַסער זיינען די בעסטע מיטלען דערצו. און דער איינפאַכסטער ארטיקעל אום צו טויטען די באַצילען איז־כלאָריד אָף ליים (א מאַטעריאַל וואָס טויטעט באַצילען רופט מען אין ענגליש דיזינפעקטאָר). ווען מען שיט אויס אויף'ן פלאָר פון קעלער אָדער אין וואַטער־קלאָזעט, אָדער אין סינק כלאָריד אָף ליים פאַרהיט מען דאמיט דאָס אָנקלייבען פון באַצילען.

שמוציגע טיכער. — געשיר־טיכער. טיכער צום וואַשען די פלאָר, בערשט און בעזעם ווען מען לאָזט זיי שטעהען שמוציגערהייט ציהען צו זיך פליגען און קלייבען נאָך מעהר שמוץ, דאַרום דאַרף מען די זאַכען אויסוואַשען און אויסטרוקענען נאָך דעם ווי מען האָט זיי געברויכט.



באַצילען. — באַצילען וועלכע מען רופט אויך מיקראָבען און באַקטעריען זיינען אַזעלכע קליינע בעשעפּעניש׳ען, וועלכע עס געפינען זיך אין דער לופט, אין שטויב און אויף עסענוואַרג, מען קען זיי זעהען נור דורך א זעהר שטאַרקען פערגרעסערונגס גלאָז — א מיקראָסקאָפּ. עס זיינען דאָ באַצילען, וועלכע זיינען ניט שעדליך, אַנדערע אָבער מאַכען אָן פערשיעדענע קראַנקהייטען. אַנ'אָבגעשוואַכטער קערפּער ציהט צו באַצילען פיעל שנעלער ווי א געזונדער, דאַרום דאַרף מען זוכען, אַז דער מענשליכער קערפּער זאָל ניט ווערען אָבגעשוואַכט. די מייסטע באַצילען קומען אריין אין מענשליכען קערפּער דורך דעם מויל און דורך דעם נאָז; דאַרום קען מען לייכט אריינברייגען אין קערפּער באַצילען דורך דעם וואָס מען האַלט אין מויל געלד, מטבעות, בלייפעדער, שמוציגע פינגער און ד. גל. דאָס איז אויך די לייכסטע ארט צו איבערטראָגען דירעקט קראַנקהייטען פון איין מענשען אויפ'ן אַנדערן.

וואו די באַצילען געפינען זיך אם מייסטען. — שמוציגע זאַכען פעראונרייניגען א הויז און מאַכען עס אונגעזונד, ווייל די דאָזיגע שעדליכע באַצילען וואַקסען מייסטען אין שטויב און פאַרפוילטע עסענוואַרג, אויף שמוציגע קליידער און אויף גאַרביידזש־פּיילס, דאַרום דאַרף מען אַזעלכע זאַכען ניט האַלטען אין הויז, אויך דאַרף מען זיך היטען פון פליגען, מאָסקיטעס און אַלערליי בעשעפּעניש וועלכע עס פארשלעפּען די באַצילען פון איין אָרט אויף דעם אַנדערן. פליי־

אינהאַלטס-פּערצייכנים:

זייטע

אַדענאָאידס, ווי צו פּערהיטען און היילען.......... 26, 22
אויגען, אויערען און נאָז 31, 23, 22, 9
אויערען, די........... 23
אויערען - וועהטאָג......... 26
אייז-באַקס, וויא צו האַלטען 4
אונרייגע שפּיעל-פּלעצער.... 4
אינפלוענציע........... 28
אַליין געמאַכטער אייז-באַקס.. 13
אָנגרייטען פאַר די בייבי.... 8
אַנטיסעפּטיקס........... 29
אָנגיסען די באָטעלס........ 14
אַנשטעקענדע קראַנקהייטען 28, 27
אָנשטאָט מוטער - מילך...... 13
אָפּזונדערונג........... 27
אַרומגעהן, דאָס.......... 20
אַרבייטען............ 6

באַצילען............ 3
באָדען.......... 23, 20, 9, 7
באָטעל-ניפּעלס, דיא........ 13
באָראַסיק עסיד, צו וואָס גע-ברויכען............ 4
בייבים אויגען, דיא........ 9
בייבים וואַקסען.......... 9
בעוועגונג............ 6
בערוהיגענדע זאַכען........ 15
בעט, דאָס............ 20
בראָנכיטיס............ 27
בראָנכאָנומאָניאַ.......... 27
בריסט, די........... 7
ברילען............. 22

גאַרבײדזש - פּוילס........ 3
געזונדע קינדער-אָבזונדערונג 27
געשיר............. 3
גרויסע טאָנסילס......... 26

דאָקטאָר, דער........ 13, 7
דזשוירמען - מאָזלען....... 27
דיעטע, וואָס אַ קינד מעג עסען............ 19, 18
דיפטעריע............ 28
דעזינפעקטאַנטס.......... 4

האַלטען בייבי וואַרם...... 9
האַלז - קראַנקהייט...... 26, 23

זייטע

הויפּט - נויטיגקייטען...... 17
הונט - ביס........... 31

וואויגונג, די......... 6, 3
וואָס די מוטער האָט נויטיג.. 7
וואַסער............ 11
וואַרימען די באָטעלס...... 14
וואַשען די באָטעלס....... 14
וואָס אַ קינד מעג עסען..... 18
וואַסער - אונגליקען....... 32
ווי צו געבען קאַסטאָר-אָיל.. 25
ווערים............ 25
ווערגונג........... 31
וועגען דאָס קינד........ 12

זאַכען גוט צו עסען....... 21
זון - שיין........... 6
זיצען, דאָס........... 22

טיכער, שמוציגע......... 3
טייפאָיד פיבער......... 28
טשיקען - פּאָקען......... 28

נאָך'ן סקול........... 22
לונגען - קראַנקהייטען...... 27
לונק, אַ............ 29

מאָסקיטאָס........... 4
מאָדיפייעד מילך......... 13
מאָזלען............ 27
מאמפּס............ 28
מוטער וואָס זויגט וויא אויפ-צופּאַסען.......... 11
מויל, דאָס........... 23
מילך, דיא........... 13
מילך - צורעכט מאַכען...... 14
מעדיצין פאַר'ן הוסטען.... 26
מעדיצין אָהן אַ דאָקטאָר.... 16

נאַהרונג.......... 12, 11
נאָז - בלוטונג......... 31
נויט - פאַל.......... 31, 29
נויטווענדיגע זאַכען....... 21

סקוהל - דאָקטאָרס און נוירסעס 21
סקאַרלעט - פיבער........ 27

עססענוואַרג.... 21, 18, 12, 4

פּאָקען............ 27
פאַלען חלשות.......... 31

זייטע

פאַרן געהן אין סקוהל...... 22
פּובליק טרינק - בעכער..... 4
פיומיגיישאָן........... 28
פייער............ 30
פליגען, די........... 3
פלאַסטער............ 30
פעלץ - קראגען.......... 24
פערברענונגס-אַרטען און היי-לונג............ 30
פערדאָרבענער מאָגען.... 25, 18
פרישע לופט.... 21, 11, 6, 4

צופּלאַצטע הויט......... 29
צובערייטעטע נאַהרונג...... 15
צובערייטונג די נאַהרונג.. 19, 13
צווייטער זומער, דער...... 18
צייהנער, די.......... 7
צייהנער מאַכען, דאָס...... 16

קאָלד........... 25, 2, 16
קאָך טעפּ, דיא.......... 4
קאָפּ, די........ 23, 10, 7
קאַטאַר אין מויל, סטאָמאַטי-טיס............ 25
קאליק............ 16
קייך - הוסטען.......... 28
קליידונג......... 20, 15, 7
קליידער, די קליידונג 23, 15, 10, 4
קלאָזעטס............ 3
קראַנקע בייבים.......... 16
קראַנקהייטען פון לופט-וועג.. 25
קרופּ............ 26

ראכיטיס............ 17
רוהע, די........... 7
רייניגונג......... 15, 4, 3
ריידען, דאָס.......... 20

שוואַנגערע פרויען וויא זיי זאָלען זיך פערהאַלטען.... 6
שטופען פון קראַנקהייטען... 27
שטיך - וואונד.......... 29
שיך, די.......... 24, 15
שלעכטע געוואוינהייטען ביים עססען............ 19
שלוקעכץ............ 32
שלאָף, דער........ 21, 19, 9

דער אינהאַלט אין דיעזעם בוך איז פערפאַססט ביי מרס. בעלל לינדנער איזראַעלס. עס זיינען אויך צו פערדאַנקען דר. אברהם דזעקאבי, דר. טשאַרלעס גילמאר קערלעי, דר. איירא ס. ווייל, מר. העיסטינגס האַרט, און מיסס עללען באַפּבּיט, פון די ראָססעל סיידש פּוינדיישיאן; מעדיקאַל דירעקטאָר אוגוסטוס ס. נייט, מ. ד., און דר. ל. ק. פרענקעל פון דער קאָמפּאַני, וועלכע האבען געלעזען דען מאַנוסקריפּט און געהאלפען מיט זייער ראַטה.

די פאָלגענדע ביכער זיינען בענוטצט געווען אין די פערפאַסונג:

Contributions to Pediatrics, פון דר. דזעקאבי; Diseases of Children, פון דרס. טשייפּין און פּיזעק; Talks with Young Mothers, פון דר. טשאַרלז גילמאר קערלעי; The Care of the Baby, פון דר. דש פּ. קראזיער גריפּפּיטה; The Gulick Hygiene Series, פון דר. לוטהער ה. גוליק; The Feeding of Infants, פון דר. דזשאזעף ע. ווינטערס; Infancy, פון ע. ט. קעלינאק.

דאס קינד

געדרוקט און פערטיילט ביי די

מעטראפאליטאן לייף אינשורענס קאמפאני

פיר געברויך פון איהרע פאליסי-בעזיטצער

נאכדרוק געשיצט, 1912 ביי די
מעטראפאליטאן לייף אינשורענס קאמפאני.

COPYRIGHT, 1912, BY
METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

3 0112 061916000

דאס קינד

געדרוקט און פערטיילט ביי די

מעטראפאליטאן לייף אינשורענס קאמפאני

פיר געברויך פון איהרע פאליסי-בעזיצער

YIDDISH